

Управление общего образования
администрации Ртищевского муниципального района Саратовской области

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества «Гармония» г. Ртищево Саратовской области»

(МУДО «ДДТ «Гармония» г. Ртищево»)

Рекомендована к утверждению
решением методического совета
МУДО «ДДТ «Гармония» г. Ртищево»
Председатель

А. Мерф / Миронова О.А.

Утверждаю
И. О. директора МУДО
«ДДТ «Гармония» г. Ртищево»

О. М. Акальмаз

Приказ от 19.05.23 № 70-0



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ШКОЛА ЧЕРЛИДЕРА»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

для детей 13 – 17 лет

срок реализации программы – 1 год

Вид программы: модифицированная

Утверждена
на педагогическом совете

Протокол № 4
« 19 » мая 20 23 г.

Разработал:
педагог МУДО
«ДДТ «Гармония» г. Ртищево»
Кузнецова Н. В.

г. Ртищево
2023 г.

**Комплекс основных характеристик
дополнительной общеобразовательной программы
Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая Программа «Школа черлидера» разработана на основе следующих документов:

1. Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Национального проекта «Образование», утверждённого президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г. № 10);
3. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";
4. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 23 августа 2017г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
5. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2003г. № 118 «О введении СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы» (с изменениями на 21 июня 2016 года);
6. Правил ПФДО (Приказ «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования в Саратовской области» от 21.05.2019г. № 1077, п.51);
7. Устава МУДО «ДДТ «Гармония» г. Ртищево»;
8. «Положения о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МУДО «ДДТ «Гармония» г. Ртищево».
9. «Положения об использовании дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МУДО «ДДТ «Гармония» г. Ртищево».

В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье школьников сегодня отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Одной из главных задач современной системы образования является создание необходимых условий для формирования здоровой, творческой, разносторонне развитой личности, готовой к активной жизненной позиции.

Воспитание здорового образа жизни является неотъемлемой частью всестороннего развития личности обучающегося и формирования интереса к

овладению ценностями физической культуры, потребности двигательной активности.

Черлидинг – инновационная форма в системе дополнительного образования, способствующая сохранению и укреплению здоровья обучающихся. Черлидинг – это современный и массовый вид спорта, который пользуется большой популярностью среди детей и подростков, доступен всем обучающимся, всем группам здоровья, всем уровням физической подготовленности. Черлидинг содействует воспитанию волевых и нравственных качеств личности, способствует развитию лидерских качеств и чувств коллективизма. Черлидинг – это украшение всех физкультурных и культурно-массовых праздников, неотъемлемый компонент проведения Спартакиад.

Программа «Школа Черлидера» физкультурно-спортивной направленности, направлена на: формирование устойчивой мотивации и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостное развитие физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации обучающихся к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Актуальность программы состоит в том, что она создаёт условия для физического самосовершенствования, позволяет обучающимся приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевою сферу, формировать этические установки. Занятия черлидингом развивают физические способности, а также смелость, решительность, целеустремлённость, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде, т.е. коммуникативную, социальную и нравственную компетенции обучающихся. Дети приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развивают грацию, пластику, формируют правильную осанку и походку. У подростков развивается координация движений, суставная подвижность, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Воспитывается музыкальность и чувство ритма, чувство красоты, происходит снятие напряжения, накопившегося утомления.

Актуальность программы обеспечивается:

- преемственностью задач, средств и методов обучения;
- обеспечением вариативности и свободой выбора.

Отличительной особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе занятий по совершенствованию физического воспитания средствами черлидинга, развивает морально-волевые качества обучающихся, умение сотрудничать. С помощью средств музыкально – ритмического, физического воспитания успешно решаются задачи физического, эстетического, и нравственного воспитания, задачи социально-педагогической коррекции. Образовательный процесс выстраивается в постоянном контроле за санитарно-гигиеническими навыками, развитии волевой сферы, эмоциональной поддержкой обучающихся на показательных выступлениях и соревнованиях.

Отличительные черты программы:

- создание условий на занятиях для реализации детьми потребности в творческом самовыражении;
- использование заданий, направленных на развитие творческих способностей ребёнка, самостоятельности, самоконтроля и ответственности;
- включение в программный материал заданий, способствующих успешной социализации ребёнка в коллективе;
- интеграция с хореографией, акробатикой, гимнастикой, танцами.

Занятия проводятся под ритмичное музыкальное сопровождение в спортивном зале с обязательным соблюдением установленных санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности. Спортивная одежда и обувь должны соответствовать требованиям и правилам. Подбор учебного материала осуществляется с учетом индивидуальных особенностей (возраста, состояния здоровья, физического развития) и физической подготовленности занимающихся, а также их мотивационной сферы.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих в этой области заключаются в следующем:

- 1) программа модифицирована для старшего звена 13-17 лет;
- 2) практические задания способствуют развитию у обучающихся творческих способностей, умения самостоятельно создавать авторские спортивно - танцевальные комплексы;
- 3) на занятиях широко используются упражнения для мелкой моторики, гимнастики для лица, упражнений на рефлекссию.

При возникновении чрезвычайной ситуации программа может быть реализована дистанционно. Обучение по программе будет осуществляться на основе электронных источников информации.

Организация взаимодействия с обучающимися

Общение между обучающимися и педагогом происходит удаленно, посредством телефонной связи, ресурсов и сервисов сети Интернет:

- электронная почта, социальные сети Viber, WhatsApp - позволяют детям списываться с педагогом, задавать вопросы и получать ответы, обсуждая текущие проблемы и организационные моменты;
- система Skype - обеспечивает текстовый чат, передачу файлов, позволяет общаться в режиме реального времени, делаясь впечатлениями и задавая актуальные вопросы, в том числе, проводить занятия в режиме реального времени.

Формы организации дистанционных занятий

Чат-занятия - учебные занятия, осуществляемые с использованием чат - технологий. Чат-занятия проводятся синхронно (в режиме реального времени), все участники имеют одновременный доступ к чату.

Веб-занятия - дистанционные занятия, проводимые с помощью средств

телекоммуникаций и других возможностей сети Интернет.

Видеолекции - записанные в видео-формате лекции, мастер-классы педагога, доступные для обучающихся в любое время обучения.

Форма проверки результатов освоения программы:

анализ творческих работ обучающихся;

контрольно-тестовые задания; индивидуальные web-консультации;

анализ выполнения творческих работ, творческих ИКТ-продуктов.

Педагогический мониторинг образовательной деятельности ведется по критериям:

- сформированность знаний, умений, навыков, предусмотренных программой;
- сформированность потребности в саморазвитии и самореализации личности обучающихся;
- степень удовлетворенности образовательным процессом;
- профессиональные склонности.

Срок реализации данной программы – 1 год.

Возраст детей, обучающихся по данной программе, – 13 - 17 лет

Количество обучающихся в группах - 16 человек.

Возрастные особенности обучающихся

Физический рост и развитие	Характерные особенности:	Организация работы
13 -14 лет		
-девочки примерно на 2 года опережают в развитии мальчиков; - завершается рост скелета; - изменение сердечно-сосудистой системы, из-за чего повышается утомляемость; - повышенная возбудимость; - хорошая координация движений.	- с взрослыми хотят общаться «на равных»; - формирование собственного мировоззрения; - подчиняются группе; - иногда нуждаются в необходимости побыть одному; - поиск себя; - интерес к противоположному полу; - крайности в поведении (например: ничего не хочу, сам се знаю и т.п.); - беспокойство о внешнем виде.	- Беседуйте с подростком дружелюбно, в уважительном тоне. Сдерживайте свой критицизм и создавайте позитивизм в общении с ним. Тон должен демонстрировать только уважение к подростку, как к личности. - Будьте одновременно тверды и добры. Взрослый должен быть дружелюбным и не выступать в роли судьи. - Снимите контроль. Контроль над подростком требует особого внимания взрослых. Ответный гнев редко приводит к успеху. - Поддерживайте подростка. В отличие от награды поддержка нужна даже тогда, когда он не достигает успеха. - Имейте мужество. Изменение поведения требует практики и терпения.

		- Демонстрируйте взаимное уважение. Взрослый должен демонстрировать доверие к подростку, уверенность в нем и уважение к нему как к личности.
15 -17 лет		
- позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться, они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать даже значительные нагрузки. - замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массы. В возрасте 15-17 лет уже проявляются благоприятные возможности для целенаправленного развития мышечной силы.	- беспокойство о внешности; - привыкание к своему телу; - стремление к достижению независимости; - потеря детского мироощущения, более беззаботного и безответственного образа жизни; - мучительные и тревожные сомнения в себе и своих возможностях; - поиск правды; - всепоглощающее стремление к общению, жажда самовыражения и самораскрытия; - хотят больше самостоятельности; - любят осознавать свою нужность; - прямолинейны и бескомпромиссны.	- вовлекать детей в общественно полезную деятельность, давать важные поручения; - поощрять честные и открытые отношения, постараться стать лидером; - воздействовать на обучающихся через друзей, на примере собственных проблем (порой выдуманных), демонстрация разных вариантов поведения и его результатов - стремиться понять подростков, разобраться в мотивах его поведения, тактично направлять их действия в нужное русло; - сотрудничество с подростком; - в индивидуальной беседе разъяснять подростку, как избавиться от ранимости, одиночества, вспыльчивости или сгладить их, как сделать чтобы «этого» не было.

Форма и режим занятий - 4 часа в неделю, 2 раза в неделю по два часа.

Особенности набора в объединение – в спортивно - оздоровительную группу зачисляются обучающиеся, желающие заниматься черлидингом независимо от их одарённости, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Для зачисления необходимы следующие документы:

- заявление родителей (законных представителей);
- медицинская справка о состоянии здоровья ребёнка, выданная лечебным учреждением по месту жительства;
- копия свидетельства о рождении или паспорта.

Новизна программы

Черлидинг, как новый вид спорта, был утверждён в России приказом министра спорта В. Фетисовым 12 февраля 2007г. Черлидинг в России пользуется большой популярностью у детей и подростков. Материалы для тренировочного процесса постепенно нарабатывались федерацией «Черлидинг – группы поддержки спортивных команд», созданной в 1999 г. Программы «ЧИР», «ДАНС» имеют элементы из акробатики, хореографии, гимнастики, ритмики, музыкальной грамоты и др. В них используются собственные наработки по ОФП и СФП.

Данная программа позволяет обучающимся комплексно и целенаправленно применять гигиенические факторы и естественные силы природы в оздоровительных целях. Особое значение в программе имеет художественное движение, ведь музыка – уникальная, совершенная «информационная система» (Н. Бекетова), хранящая звучащий образ мира. Мультикультурность программы, в частности, раскрывается через синтез физкультурных двигательных действий с хореографическими (с освоением французских названий танцевальных движений. Например, пируэт – круговой поворот тела на носке в танцах).

Педагогическая целесообразность программы заключается в ее ориентации на определённый возраст, физическую подготовленность и пол обучающихся. Обучение выстраивается на принципах доступности, «Не навреди!», биологической целесообразности, интеграции, индивидуализации, возрастных изменений в организме, программа предусматривает групповые, командные действия. В процессе групповых и командных действий воспитываются нравственные качества: чувство товарищества, чувство долга и ответственности перед командой. Черлидеры учатся оценивать свою роль в команде, как в победе своей команды, за которую болеешь, так и в поражении. Умение анализировать причину поражения научит обучающихся принятию правильного решения и разработке плана действия дальнейшей деятельности.

Цель программы

Создание условий для физического, культурного, социального развития обучающихся посредством занятий черлидингом.

Задачи.

1. Образовательные:

- Познакомить детей с историей возникновения и развития черлидинга;
- Изучить базовые элементы черлидинга.

2. Развивающие:

- Содействовать физическому, культурному развитию детей;
- Привлекать детей к здоровому образу жизни, систематическим занятиям спортом и к участию в различных спортивных соревнованиях;
- Создать благоприятные предпосылки для раскрытия потенциальных возможностей детей.

3. Воспитательные:

- Формировать уверенность в себе, правильную самооценку;
- Содействовать социальному развитию обучающихся через сотрудничество, конкуренцию и правильные стандарты поведения;
- Развивать сплоченность, чувство команды, потребности в поддержке коллектива.

Планируемые результаты реализации

программы «Школа Черлидера»

Требование к качеству освоения программного материала

Первый уровень - когнитивный компонент:

Знать (понимать):

- Исторические сведения о развитии аэробики и черлидинга в России;
- Принцип составления комбинаций по аэробике «шаг-связка-комбинация»;
- Принцип оздоровительной направленности (время комбинации, темп, оптимальная ЧСС);
- Способы страховки и помощи при выполнении стантов, прыжков, акробатических упражнений;
- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями;
- Терминологию аэробики, черлидинга (названия элементов).

Второй уровень - развитие ценностно - смысловых ориентиров:

Уметь:

- Выполнять комплексы классической и танцевальной аэробики, стретчинга и силовых упражнений;
- Выполнять чир - связки, прыжки, станты, акробатические упражнения;
- Осуществлять самоконтроль за самочувствием на занятиях аэробикой;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях аэробикой, оказывать первую помощь при травмах.

Третий уровень - деятельностный:

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий аэробикой в активный отдых и досуг, творческую деятельность;
- демонстрировать уровень физической и технической подготовленности.

Предметные, метапредметные и личностные результаты обучения

Предметные результаты

(обучающийся научится, обучающийся получит возможность научиться)

1. Выполнять базовые шаги и комбинации классической и танцевальной аэробики, комплексы стретчинга и силовых упражнений.
2. Владеть базовой терминологией классической аэробики, гимнастических упражнений, основными понятиями стретчинга, силовой подготовки.
3. Измерять частоту сердечных сокращений и владеть навыками самоконтроля по внешним показателям.
4. Демонстрировать простые виды стантов и пирамид, способы страховки.

5. Описывать технику и выполнять упражнения шпагаты, простые равновесия, перекаты, кувырок вперед, стойку на лопатках.
6. Выполнять упражнения координационной, ритмической, пластической направленности, формируя при этом культуру движений и умение выступать перед зрителем.
7. Характеризовать аэробику, как одно из нетрадиционных современных оздоровительных средств физического воспитания.
8. Владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности.
9. Описывать технику и выполнять упражнения «шпагат», «мост».

Метапредметные результаты

(обучающийся научится, обучающийся получит возможность научиться)

1. Уважительно относиться к окружающим, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.
2. Рационально планировать внеурочную деятельность, организовывать места.
3. Бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.
4. Относиться ответственно к порученному делу, проявлять осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, занятий и обеспечивать их безопасность.
5. Вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.
6. Воспринимать спортивное соревнование, творческие конкурсы как культурно-массовое зрелищное мероприятие, проявлять адекватные нормы поведения, неантогонистические формы общения и взаимодействия.
7. Воспринимать красоту телосложения и осанку человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, понимать культуру движений человека, постигать двигательные умения в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью, отвечать за результат собственной деятельности.
8. Владеть умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
9. Владеть навыками выступления перед зрителем.
10. Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Личностные результаты

(обучающийся научится, обучающийся получит возможность научиться)

1. Проявлять потребность в регулярных занятиях аэробикой через их посещение.
2. Преодолевать трудности, проявляя волю и настойчивость, при выполнении учебных заданий по технической и физической подготовке в полном объеме.
3. Формулировать цель и задачи совместных с другими обучающимися занятий.

4. Содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.
5. Сохранять красивую (правильную осанку) при разнообразных формах движения и передвижений.
6. Формировать культуру движения, желание обрести и поддерживать хорошее телосложение в рамках принятых норм и представлений посредством занятий аэробикой.

Содержание программы

Учебный (тематический) план Первое полугодие (сентябрь-декабрь)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	20	2	18	«Определение физического развития»
4.	Специальная физическая подготовка	18	2	16	Открытое занятие.
5.	Хореографическая подготовка	18	2	16	Открытое занятие
6.	Постановочная работа	10	-	10	Постановка мелкогрупповых танцевальных вариаций для последующего их использования в концертном номере.
7.	Итоговое занятие	2	-	2	Занятие-зачёт
	ИТОГО:	68	6	62	

Учебный (тематический) план Второе полугодие (январь-май)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	20	-	20	Контрольное занятие «Определение физического развития»
4.	Специальная физическая подготовка	24	-	24	Открытое занятие.
5.	Хореографическая подготовка	20	-	20	Открытое занятие
6.	Постановочная работа	10	-	10	Составление танцевально-спортивного номера
7.	Итоговое занятие	2	-	2	Занятие-зачёт
	ИТОГО:	76	-	76	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

В плане теоретических занятий следует отразить и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

1.Тема. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и к обороне государства. Значение системы спортивной квалификации. Почётные спортивные звания и спортивные разряды.

2.Тема. Краткий обзор развития черлидинга.

Характеристика черлидинга. Значение и место занятий черлидинга в системе физического воспитания. Черлидинг в России. Этапы развития черлидинга. Соревнования по черлидингу на Первенстве России и выступления российских команд на Международных площадках.

3.Тема. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Костные системы, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен лёгких. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС. Совершенствование функции мышечной системы органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

4.Тема. Гигиенические знания и навыки. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим, питание спортсмена.

Гигиена обучающегося. Режим и питание. Использование естественных сил природы /солнце, воздух и вода/ для закаливания организма. Значение и техника

массажа и самомассажа. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви.

Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки физического воспитания и проведения учебно-тренировочного процесса.

Самоконтроль спортсмена. Значение и содержание самоконтроля при занятиях черлидингом и другими видами спорта. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние.

5.Тема. Основы техники черлидинга.

Техника – основа спортивного мастерства. Положение о спортивной квалификации, разбор разрядных норм и требований по черлидингу

6. Тема. Основы музыкальной грамоты.

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

7. Тема. Основы методики обучения в черлидинге.

Понятие об обучении технике выполнения элементов дисциплин черлидинга. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по черлидингу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

8.Тема. Техника безопасности при занятиях черлидингом.

Первая помощь при травмах. Причины травм в спорте. «Слабые места» черлидера. Ссадины, ушибы. Проникающие ранения и кровотечения. Раны. Растяжения связок и мышц. Переломы и вывихи. Чем и в каких случаях снимать боль при травмах. Травматический шок.

2.Общая физическая подготовка

Гимнастические упражнения. Движения прямыми и согнутыми руками в различных направлениях и в различном темпе; круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, в различных упорах.

Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с гантелями, тренажерами.

Акробатические упражнения: Группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, руках.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения,

махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах; полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе. Выпады вперед, назад, в сторону. Различные прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую; прыжки из приседа; прыжки через гимнастическую скамейку. Поднимание и удержание ног в различных направлениях. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, утяжелителями (0.5-1кг), резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения с гантелями.

Упражнения для развития быстроты. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Перевероты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.).

3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для прыгучести:

- приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх;
- то же, с прыжком вверх;
- многократные прыжки вверх;

- выполнять ритмичные прыжки вправо, влево, ноги врозь-вместе;
- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;
- то же, с отягощением;
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами с приземлением на одну или две ноги;
- прыжки опорные, прыжки через скакалку, разнообразные подскоки.

Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.

- отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до легких болевых ощущений, то же с небольшими отягощениями, мячом;
- наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений- сидя, стоя, без опоры, с опорой);
- шпагат, шпагат с различными наклонами – вперед, назад, в стороны и с различными движениями рук;
- движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой;
- медленные движения ногами и с фиксацией положения; то же с использованием амортизатора.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

- различные виды ходьбы и бега в чередовании с остановками на носках, прыжки с поворотом на 180 градусов (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами);
- относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног;
- упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

Базовые шаги: дисциплина «аэробика».

- March - ходьба на месте.
- Basicstep-шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить.
- V-step-шаг правой вперед-в сторону по диагонали, шаг левой вперед-в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить
- Mambo-шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.
- Pivot- шаг мамбо с поворотом – шаг вперед-поворот – шаг вперед – поворот.
- Stepcross- шаг вперед правой – скрестно левой – шаг назад правой – левую приставить.
- Steptouch- шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается).

- Кнееур- шаг в сторону правой – подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем колена правой.
- Curl- шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой – захлест правой.
- Kick- шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45градусов («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой вперед на 45градусов («удар»).
- Pony-прыжок в сторону – ча-ча, то же в другую сторону.
- Lunge-выпад на левой, правая в сторону на носок – приставить правую – выпад на правой, левая в сторону на носок – приставить левую.
- Cha-cha-cha- перескок раз-два-три, лидирующая нога меняется.
- Scoop-шаг правой вперед -в сторону (по диагонали)- толчком одной прыжок приземление на две – шаг левой вперед -в сторону (по диагонали)- толчком одной прыжок приземление на две.

Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные перемещения фитнес -аэробики в сочетании с различными движениями руками.

Базовые движения черлидинга.

- Постановка рук, ног и корпуса - «кинжалы», «ведра», «свечи», «тачдаун», «рамка», «верхнийпанч» и др..
- Прыжки. Чир-прыжки. Подготовка к чир-прыжку (важные требования, оказывающие влияние на оценку на соревнованиях -постановка рук, ног, фиксация и др.). Упражнения, развивающие высоту и силу чир-прыжка («лягушка» и др.). Разновидности чир-прыжка по уровням сложности -страдл, абстракт, так, хёдлер, той-тач, девятка, двойная девятка и др..
- Станты.
- Флаейры.
- Простейшие пирамиды. Понятие «база» и «флаер». Виды простейших пирамид - Стойка на бедре, Стреддл на плечах, Стул. Правила безопасности.
- Пируэты. Баланс. Удержание «точки». Постановка рук, ног и корпуса. Виды пируэтов по уровням сложности - простые пируэты, джаз-пируэты, тур-пике, аттитюд, солнышко и т.д..
- Лип-прыжки. Подход к лип-прыжку. Постановка рук, ног, корпуса. Виды лип-прыжка (высокий лип вперед, высокий лип в сторону, переменный лип, переменный лип с переходом в той-тач). Упражнения, развивающие высоту и силу лип-прыжка.
- Шпагаты и махи. Упражнения на растяжку. Качества правильного шпагата и маха. Виды шпагатов. Виды махов.
- Развитие танцевальной памяти. Умение «отзеркалить» разученную связку (выполнить в противоположном направлении). Умение придумать связку из основных элементов. Работы над синхронностью, чувство команды. Развитие музыкальности и артистичности.

4. Хореографическая подготовка.

Элементы классического танца

- Releve-подъем на полупальцы по всем позициям ног, на двух или на одной ноге. Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость.
- Plie- приседание. Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, выворотность.
- Battementtendu- движение натянутой ноги из позиции «на точку» и в позицию. Развивает силу ног, выворотность.
- Battementtendujete- бросковое движение натянутой ногой на 30-45 градусов от пола. Развивает силу, резкость движения ног, выворотность в тазобедренном суставе.
- Ronddejambeparterre- движение рабочей ноги по кругу по полу. Развивает выворотность в тазобедренном суставе.
- Battementfrappe- «удар» рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги. Акцент движения – от себя. Развивает силу ног, резкость движения ног.
- Grand battement jete- мах ногой. Развивает легкость и силу ног. Разучивание танцевальных этюдов на основе движений, предусмотренных программой.

Элементы русского народного танца

- «Ёлочка» с продвижением вправо, влево и по кругу вокруг своей оси;
- «Ковырялочка» без подскоков, с подскоком;
- «Веребочка» простая, с переступанием вперед на всю стопу или на ребро каблука;
- «Мячик» - движение в положении глубокого приседания;
- «Моталочка» с подскоком на полупальцах;
- «Маятник» с подскоком на полупальцах.

4. Итоговое занятие.

Формы аттестации планируемых результатов

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются следующие: овладение теоретическими знаниями и практическими навыками по технической подготовке. Обучающиеся приобретает общую выносливость и силу, занимаются растяжкой (необходимой для таких базовых элементов как шпагаты, махи, лип-прыжки), знакомятся с базовыми элементами черлидинга, их техникой. Приобретаются навыки командной работы (что выражается как технически – синхронность, так и эмоционально – поддержка друг друга, командный дух). В конце года обучения ставится 1-2 номера.

Итоговой аттестацией обучающихся, а также диагностикой физических качеств обучающихся в течение учебного года, является контрольное тестирование физических качеств обучающихся.

Оцениваемые параметры и критерии освоения программы

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
1.Теоретическая подготовка ребёнка: 1.1.Теоретические знания	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям	минимальный уровень (ребёнок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных программой); средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$); максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренный программой за конкретный период)	Наблюдение, опрос
1.2.Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	минимальный уровень (ребёнок не может оперировать специальными терминами); средний уровень (ребёнок сочетает специальную терминологию с бытовой); максимальный уровень (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	Опрос
2.Практическая подготовка ребёнка 2.1.Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	минимальный уровень (ребёнок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ предусмотренных умений и навыков); средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$); максимальный уровень (ребёнок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период)	Анализ работы ребёнка. Контрольные упражнения
2.2.Владение спортивным оборудованием, оснащением	Отсутствие затруднений в использовании спортивного оборудования и оснащения	минимальный уровень умений (ребёнок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием, оснащением); средний уровень (работает с оборудованием, оснащением с помощью педагога); максимальный уровень (работает с оборудованием, оснащением, не испытывая особых трудностей)	Практическое задание
3.Учебно- коммуникативн ые умения: 3.1.Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	минимальный уровень умений (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); средний уровень (работает с помощью педагога или родителей); максимальный уровень (работает самостоятельно, не испытывая особых трудностей)	Наблюдение
3.2.Навыки	Соответствие	минимальный уровень (ребёнок	Наблюдение

соблюдения правил безопасности в процессе деятельности	реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой); средний уровень (объем усвоенных навыков составляет более ½); максимальный уровень (ребёнок освоил практически весь объем навыков, предусмотренный программой за конкретный период)	
--	---	---	--

Комплекс организационно - педагогических условий

Методическое обеспечение программы

Образовательная деятельность в объединении осуществляется с помощью словесных, практических, наглядных, репродуктивных, игровых методов. Основными формами проведения занятий являются: учебно-тренировочные занятия, соревнования, тестирование по ОФП и СФП, спортивные праздники. Занятия проводятся в хореографическом зале ДДТ «Гармония».

Для сохранения непрерывности и единства тренировочного процесса используются следующие принципы:

Принцип всесторонности. Всесторонняя подготовка — основа для овладения подлинным мастерством выполнения элементов и достижений высоких спортивных результатов.

Предполагается, что дети, занимающиеся в объединении, к концу обучения должны иметь хорошее здоровье, широкие функциональные возможности организма, разностороннюю физическую подготовку, в совершенстве владеть разнообразной техникой, тактикой, обладать высокоразвитыми волевыми и моральными качествами, хорошо знать теорию черлидинга.

Разносторонне физически подготовленные обучающиеся в сравнительно короткое время приобретают спортивную форму, более продолжительное время удерживают ее, легче переносят большие тренировочные и соревновательные нагрузки, их организм быстрее восстанавливается после них. Наиболее успешно всестороннего развития и совершенствования можно достигнуть при условии занятий не только черлидингом, но и различными общеразвивающими упражнениями и упражнениями из других видов спорта.

Принцип постепенности. Строгое выполнение этого принципа играет важную роль в развитии любого из физических качеств, в повышении функциональных возможностей организма, в совершенствовании техники и тактики, в воспитании воли. Принцип постепенности отвергает всякое «натаскивание» спортсмена, задачу в короткий срок, во что бы то ни стало форсировать достижение поставленной цели.

Методически правильное планирование учебно – тренировочных занятий предполагает постепенное увеличение и снижение объема и интенсивности

тренировочных и соревновательных нагрузок, а также постепенное усложнение задач и условий выполнения упражнений.

Принцип индивидуализации. При определении степени нагрузки и трудности задания следует руководствоваться индивидуальными особенностями обучающегося, его самочувствием в данный момент, тренированностью и задачами, стоящими перед ним. Наибольшего эффекта в процессе учебно – тренировочного занятия удастся добиться в том случае, когда не только нагрузка, но и различные средства, методы и формы занятий подбираются в строгом соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.

Одно и то же задание (нагрузка) может быть под силу одному учащемуся, и неосуществимо для другого. Всякое задание должно быть трудным и в то же время вполне доступным.

Материал подобран с учётом возрастных особенностей обучающихся, их физической подготовленности и построен так, что его можно использовать как в групповых, так и в индивидуальных занятиях.

В образовательном процессе широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью разнообразного игрового учебного материала. Используемые игровые задания позволяют на хорошем эмоциональном уровне формировать основы тактики и техники выполнения упражнений. Это система игр для усвоения выполнения взаимных технических элементов с сохранением или сменой взаиморасположений, дистанций, ритма, направления передвижений, комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

В ходе реализации программы применяются принципы:

- **доступности** (выражается в необходимости учёта возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся);
- **систематичности и последовательности** обучения (предусматривает систематическую работу по повторению, систематизации и обобщению изучаемого материала);
- **мотивации** (развитие внутренней мотивации предусматривает осознание необходимости обучения для дальнейшей жизни, процесс обучения как возможности общения, похвала от значимых лиц, стремление оказаться в центре внимания);
- **взаимодействия** (взаимодействие обучающихся как партнёров по выбранной деятельности).

Основные принципы программы:

- единство в обучении и воспитании физического, эмоционального, волевого и интеллектуального начала.
- принцип вариативности, обосновывающий планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся;
- принцип «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующий выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного

его освоения, перевода знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности воспитанников;
- принцип усиления оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями, творческих делах.

Основная форма обучения – тренировки (парные, круговые). Они развивают основные психофизические качества организма: координацию, гибкость, силу, выносливость, чувство равновесия; повышают умственную и физическую работоспособность.

Осваиваются способы владения пространством:

1. Действия, выполняемые стоя, сидя, лежа.
2. Выпрямление.
3. Передвижение.
4. Прыжок.
5. Вращение.

Классификация построена на онтогенезе действий в жизни человека. Освоение способов овладения пространством позволяет использовать их в разнообразных условиях, например, перепрыгнуть лужу. Личностно - ориентированное обучение двигательной деятельности происходит в совместно распределенном сотрудничестве: в двойках, парах по ролям – «умеха и неумеха», мастер и новичок, ведущий и ведомый; в тройках: спортсмен-тренер-судья, спортсмен-тренер-зритель, спортсмен-партнер-судья и т.п.

Указания и команды черлидерам:

Словесные (вербальные)

1. Речевые обозначения (термины).
2. Речевые указания (начало и окончание движений, направление, осанка и техника движений).
3. Цифровые (число повторений упражнений – счёт прямой и обратный).
4. Речевая мотивация (поощрение)

Визуальные (невербальные)

1. Язык движений (тела): показ упражнений с соблюдением требований к их технике.
2. Специальные жесты (направление движений, «пальцевый» счет, специальные обозначения).
3. Мимика и пантомимика (улыбка, кивок головой)

В словесных указаниях обычно используется одно - два слова, являющиеся вспомогательными пояснениями, информацией о смене движений, похвалой или корректировкой. Эффективность таких указаний во многом определяется умением педагога своевременно, четко и громко давать их, не прерывая демонстрации движения, не сбивая дыхания.

Обычно на занятиях черлидингом применение визуальных указаний и символики сочетается со словесными указаниями (занимающиеся быстрее воспринимают зрительную информацию). Это особенно важно, если педагогу необходимо одновременно дать несколько указаний (вести подсчёт и информировать о начале нового движения).

В тренировочном процессе происходит формирование двигательного образа (В.П. Зинченко), в состав которого входит 4 компонента:

- категориальный (для всех и для себя);
- биодинамический (условия контакта с опорой, создающие определенные реакции опоры и скоростно-силовые качества производимого действия. Условия равновесия, осуществляемого в статистическом или динамическом режиме. Действие, осуществляемое минимальными напряжениями. Развитие усилий, где суммируется логика построения самого действия).
- чувственный (сенсорный образ, в котором создаются еще не осознанные непосредственные ощущения. Перцептивный образ («чувство» дистанции, «Чувство» времени, «Чувство» партнера и т.п.). Выделение способа владения пространством (выпрямление, передвижение, прыжок и т.д.).

Сформулированные цели и задачи отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовки обучающихся.

Способствуют воспитанию морально-волевых качеств: смелости, решительности, самостоятельности, способности к мобилизации усилий, эмоциональной устойчивости, сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Методы развития физических качеств:

1. Равномерный – длительная работа с одинаковой интенсивностью.
2. Переменный – работа с различной интенсивностью.
3. Интервальный – работа с высокой интенсивностью и интервалами отдыха до неполного восстановления.

Работа на выносливость подразумевает 2 стадии: 1) до появления усталости, 2) работа на фоне утомления. Чем длиннее вторая стадия, тем выше эффективность работы.

В основе выносливости лежат главным образом такие факторы, как:

- личностно-психические – прежде всего, те, которые характеризуются силой мотивов и устойчивостью установки на результат деятельности, проявляемыми в ней волевыми качествами;

- биоэнергетические - определяются объёмом наличных энергетических ресурсов организма и функциональными возможностями его систем, обеспечивающих обмен, продуцирование, восстановление энергии в процессе работы;
- факторы функциональной устойчивости, позволяющие сохранить на том или ином уровне активность функциональных систем организма при неблагоприятных сдвигах в его внутренней среде, вызываемых работой (нарастании кислородного долга, повышении концентрации молочной кислоты в крови и т.д.)
- факторы функциональной экономичности (оправдано экономного расходования энергии на работу), технической отлаженности действий и рационального распределения сил в процессе работы, способствующие эффективному использованию энергетических ресурсов организма.

Материально – технические условия

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание учебного курса, предполагают наличие:

- Хореографического зала с зеркалами;
- Музыкальной аппаратуры, видеоаппаратуры;
- Помпонов;
- Спортивных ковров для работы в партере;
- Мелкого спортивного инвентаря (скакалки, утяжелители и пр.);
- DVD дисков с записями музыки, видео - выступлений групп поддержки, танцев;
- Костюмов для выступлений, специальной обуви;
- Медицинской аптечки для оказания первой медицинской помощи.

Оценочные материалы

У обучающихся будет сформирована:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к ним, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению товарищей;
- умение выражать свои эмоции;
- умение оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
- умение оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Былеева Л.А, Короткова И.В., Яковлев В.Е. Подвижные игры.- М., 2005
2. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно - методической деятельности в физической культуре и спорте. М., 2005
3. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов. М.,2007
4. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта., 2007
5. Твердовская С.В, Краснова Г.В. Чирлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ. Омск., 2005.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

1. Демкин В.В. Физическая активность спортсмена по аэробике. Каменка, 2010.
2. Крючек Е.С.: Содержание и методика оздоровительных занятий, Олимпия пресс, 2009.
3. Лесли Купер. Материалы семинара по аэробике. - М.: Национальная школа аэробики, 2007.
4. Лисицкая Т.С., Савинова Л.Д. Черлидинг: вчера, сегодня, завтра. - М.: 2010.
5. Лисицкая Т.С. Черлидинг – танец победы - М.: 2011.
8. Смолевский В.М., Ивлиева Е.К. Спортивный Черлидинг // Нетрадиционные виды гимнастики. - М.: Просвещение, 2010
9. Филиппова Ю.С. Учебно-методическое руководство по аэробике. - Новосибирск, Академгородок, 2009.
10. Шипилина И.А. Аэробика. М., 2009.
11. Ростова В.А., Ивлева М.О. Учебное пособие: «Черлидеры».- Санкт-Петербург, 2010.

Рекомендуемая литература для детей

1. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. - М.: Физкультура и спорт, 2009.
2. Спортивная аэробика в школе: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2008

Основные термины чир спорта:

База - спортсмен, обеспечивающий основную поддержку маунтера или флаера.

Высота - количество человеческих ростов в пирамиде (станте):

Кетчер - спортсмен отвечающий за прием спускающегося флаера.

Кредл - способ приема флаера в открытой V- позиции одной или несколькими базами (база + споттер в партнерских стантах) в соответствии с правилами.

Либерти - положение флаера в станте (флаер стоит на одной ноге).

Лип - прыжок в шпагат (обязательный элемент программы в номинации Чир-Данс).

Маунтер - спортсмен, занимающий второй уровень пирамиды между базой и флаером, не имеющий контакта с соревновательной поверхностью.

Медвежий захват - способ приема флаера прямым(вертикальным) спуском.

Партнерский стант - поддержка с подъемом или выбросом одного флаера с одиночной базой.

Переходный стант - движение, направление на переход от одного станта к другому. Высота\уровень переходного станта могут на очень короткое время превышать допустимые правилами нормы.

Пирамида - соединенные станты;

Пируэт - вращение на одной ноге (обязательный элемент программы в категории Чир-Данс).

Помпоны - атрибут \аксессуар в черлидинге.

Поп ап - способ спуска, при котором база с силой выталкивают флайера руками.

Поп даун - способ спуска, при котором флайер освобождается от контакта с базами и опускается прямо на пол.

Споттер - страхующий, отвечающий за безопасность зоны "голова-плечи" флайера. Внутренний споттер может помогать контролировать стант\пирамиду, но не должен обеспечивать основную поддержку станта или пирамиды. Споттеры должны поддерживать постоянный визуальный контакт с флайером и отвечать за его безопасный спуск.

Спуск - сход со стационарного станта\пирамиды на пол или на пол через кредл.

Стант - поддержка, максимально в два уровня с подъемом одного флайера, или баскет-тосс.

Станты в номинации Чир-Данс - любое движение, при котором вес тела спортсмена поддерживается другим спортсменом, при этом нога\ноги первого спортсмена не касаются земли.

Той флип - способ подъема на стант или пирамиду, при котором одна или несколько баз подхватывают флайера под переднюю часть стопы и используют руки как платформу для выброса флайера в воздух, при этом флайер делает сальтовое движение.

Той питч - способ подъема, при котором одна или несколько баз подхватывают флайера под переднюю часть стопы и используют руки как платформу для захода или выброса флайера вверх; используются в партнерских стантах или пирамидах.
Тосс - выброс одного из членов команды вертикально вверх; термин не означает спусков типа поп ап.

Флайер - спортсмен, не имеющий контакта с соревновательной поверхностью.

Чант - повторяющееся слово или фраза, которую используют для привлечения зрителей к участию в программе.

Чир - название номинации, 100% состава которой - женского пола.

Акробатика (Tumbling) – колесо, сальто и другие гимнастические элементы, выполняемые на полу.

Базовые движения рук (Cheerarmmotions) – «Хай Ви», «Т», «Верхний тагдаун» и т.д. (примеры основных позиций рук приведены ниже)

Лип (Leap) – прыжок в шпагат (обязательный элемент программы в номинации «Чир-Данс»).

Пируэт (Pirouette) – вращение на одной ноге (обязательный элемент программы в номинации «Чир-Данс»).

Риппл (Ripple) – одно и то же движение, выполняемое одним человеком или одной линией, следующее сразу же за выполнением этого же движения другим человеком или линией.

Базовые движения рук (Cheerarmmotions) – «Хай Ви», «Т», «Верхний тагдаун» и т.д. (примеры основных позиций рук приведены ниже)

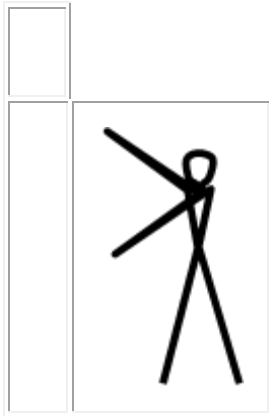
Лип (Leap) – прыжок в шпагат (обязательный элемент программы в номинации «Чир-Данс»).

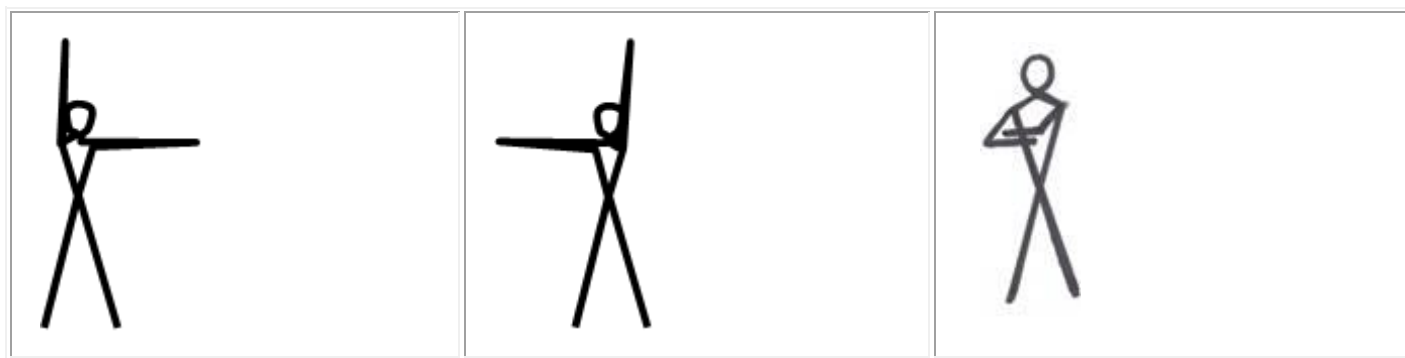
Пируэт (Pirouette) – вращение на одной ноге (обязательный элемент программы в номинации «Чир-Данс»).

БАЗОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУК

Положение кистей. Кисть должна быть продолжением руки и «не заламываться» во время выполнения и смены движений. Есть 4 базовых положения кистей: кулак (четыре пальца сжаты в кулак, а большой палец прижат поверх них, кулак и запястье находятся на одной линии), клинок (пальцы вытянуты, большой палец прижат, ладонь плоская), клэп-хлопок (ладони соединяются плашмя), класп-хлопок (одна ладонь захватывает другую). Базовые движения могут быть выполнены с любым из двух положений кисти: кулак или клинок, положение кистей для всей команды определяет тренер.

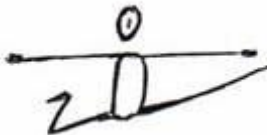
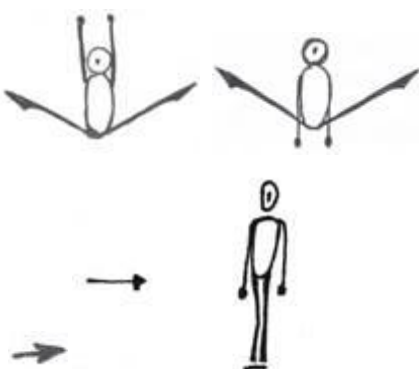
РУКИ НА БЕДРАХ кисти рук находятся в положении «кулак» и упираются в тазовые ости, тыльные стороны кистей направлены вперед	ХАЙ ВИ прямые руки расположены «в стороны-вверх» под углом примерно 30 градусов к вертикали. Тыльные стороны кистей направлены вверх	ЛОУ ВИ прямые руки расположены «в стороны-вниз» под углом примерно 30 градусов к вертикали. Тыльные стороны кистей направлены вверх
		
Т прямые руки расположены в стороны. Тыльные стороны кистей направлены вверх	ЛОМАННОЕ Т согнуть руки в локтях из положения «Т», при этом кисть находится на одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены вверх	ВЕРХНИЙ ПАНЧ(левый) комбинированное движение: левая рука в положении «ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН», правая рука в положении «РУКИ НА БЕДРАХ»
		
КИНЖАЛЫ руки согнуты в локтях и прижаты к корпусу, кисть расположена над локтем и в одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)	РАМКА руки согнуты в локтях под углом 90 градусов, кисть расположена над локтем, локоть напротив плеча Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)	ПРАВАЯ ДИАГОНАЛЬ комбинированное движение: правая рука в положении «ХАЙ ВИ», левая рука – в положении «ЛОУ ВИ»
		
ЛЕВАЯ ДИАГОНАЛЬ комбинированное движение: правая рука в положении «ЛОУ ВИ», левая рука – в	ПРАВОЕ К комбинированное движение: правая рука в положении «ХАЙ ВИ», левая рука направлена вправо и	ЛЕВОЕ К комбинированное движение: левая рука в положении «ХАЙ ВИ», правая рука направлена влево и

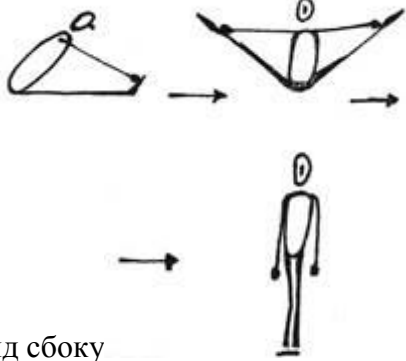
положении «ХАЙ ВИ»	находится в положении «ЛОУ ВИ»	находится в положении «ЛОУ ВИ»
		
ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН руки вытянуты вверх в одну линию с корпусом, локоть находится над плечом, кисть над локтем. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)	НИЖНИЙ ТАЧДАУН прямые руки вытянуты вертикально вниз и прижаты к корпусу. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)	ЛУК И СТРЕЛА комбинированное движение: правая рука в положении «Т», левая рука – в положении «ЛОМАННОЕ Т»
		
ЛЕВОЕ Л комбинированное движение: левая рука в положении «Т», правая рука – в положении «ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН»	ПРАВОЕ Л комбинированное движение: правая рука в положении «Т», левая рука – в положении «ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН»	ИНДЕЕЦ руки согнуты в локтях и расположены на уровне плеч друг над другом: локоть над кистью, кисть над локтем (лежат одна на другой). Тыльные стороны кистей направлены вверх

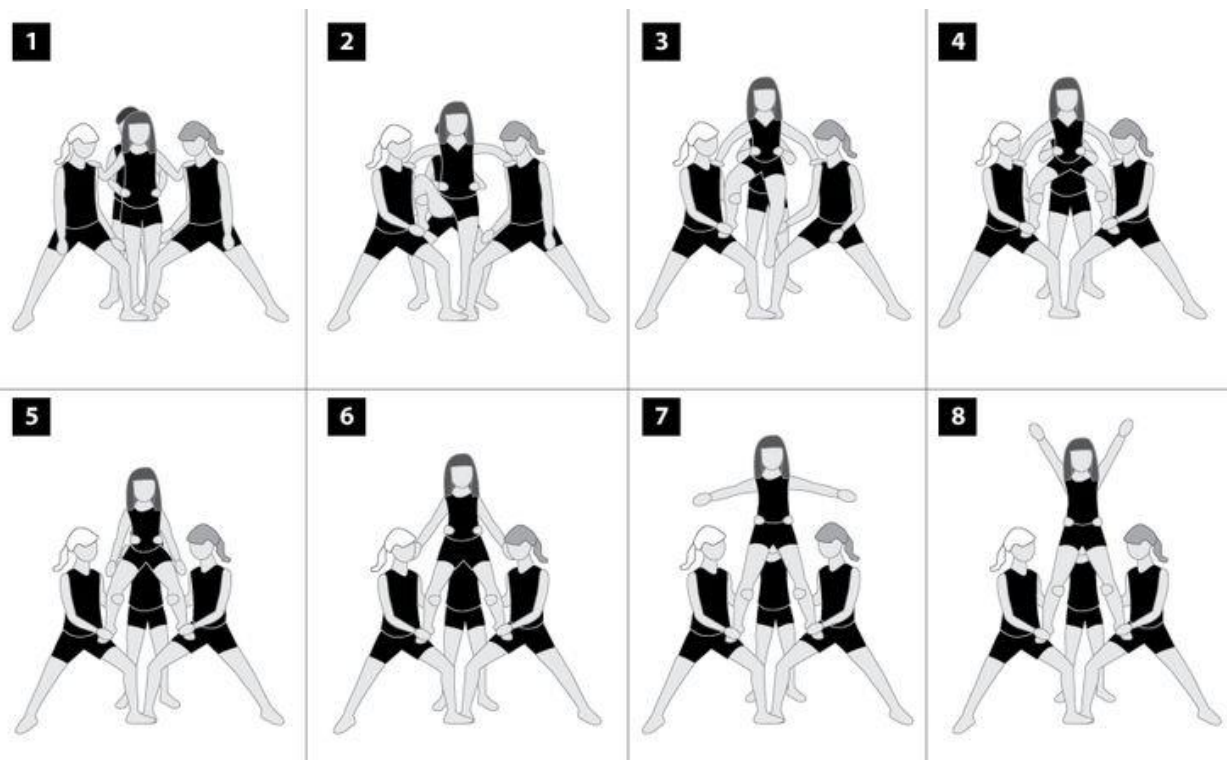


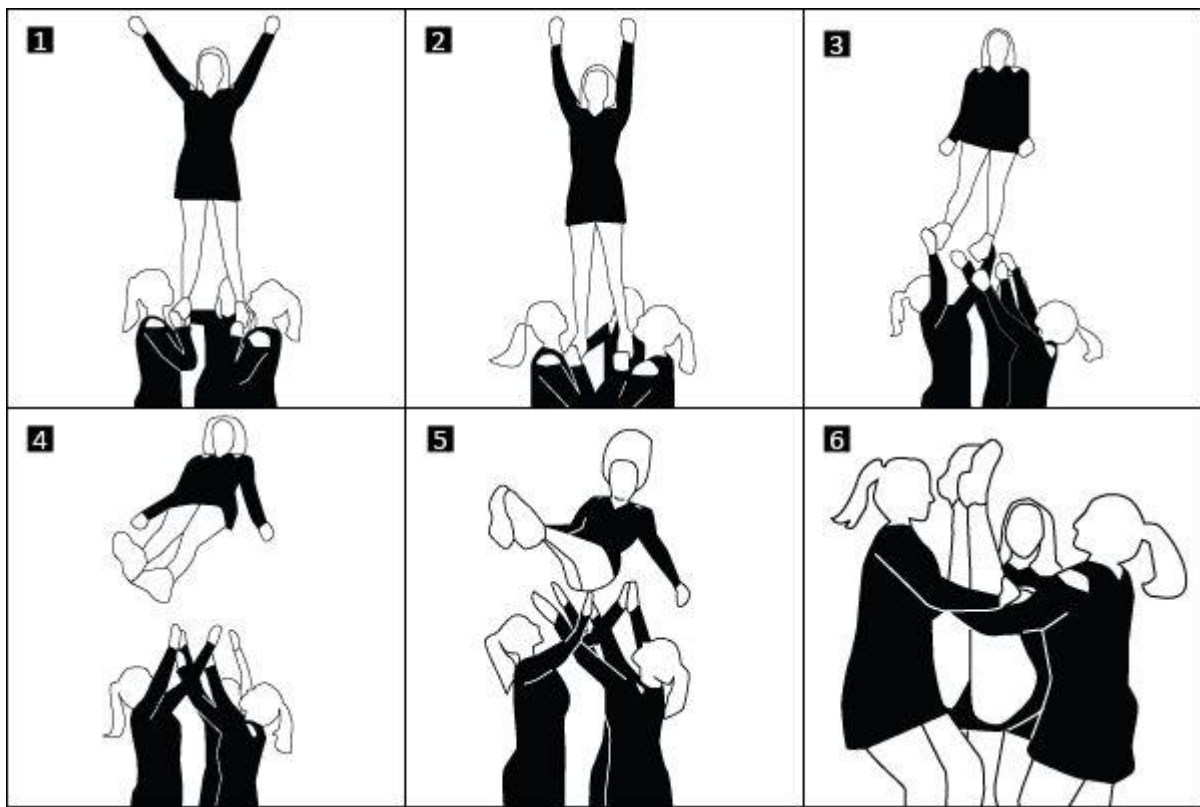
Примеры чир прыжков по мере сложности

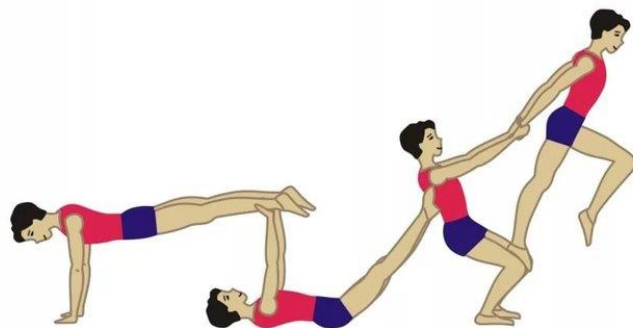
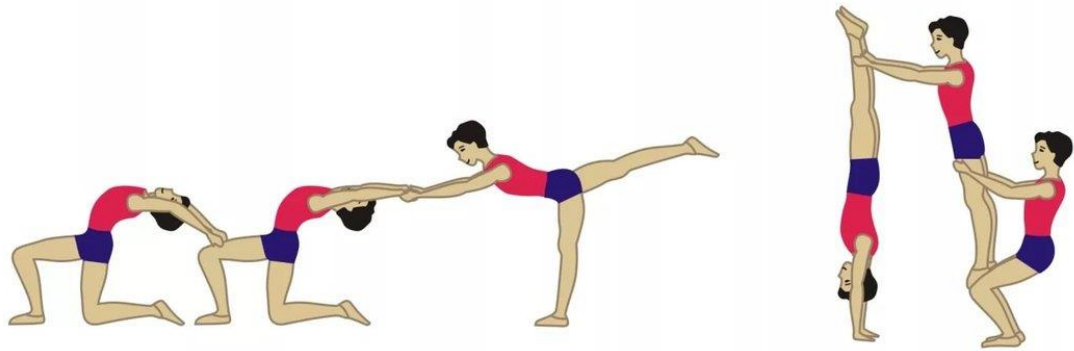
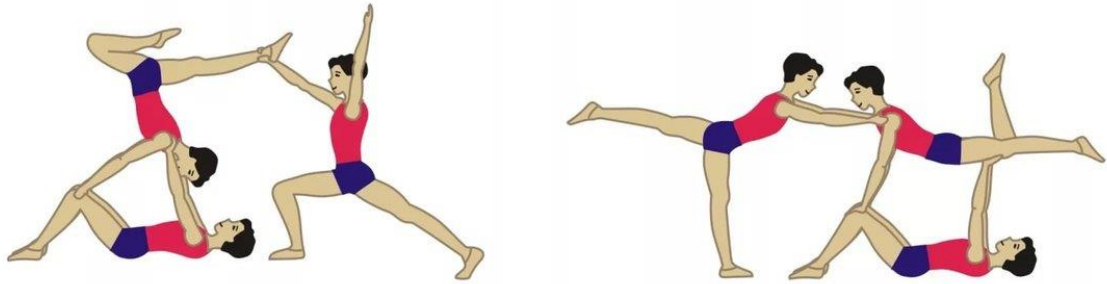
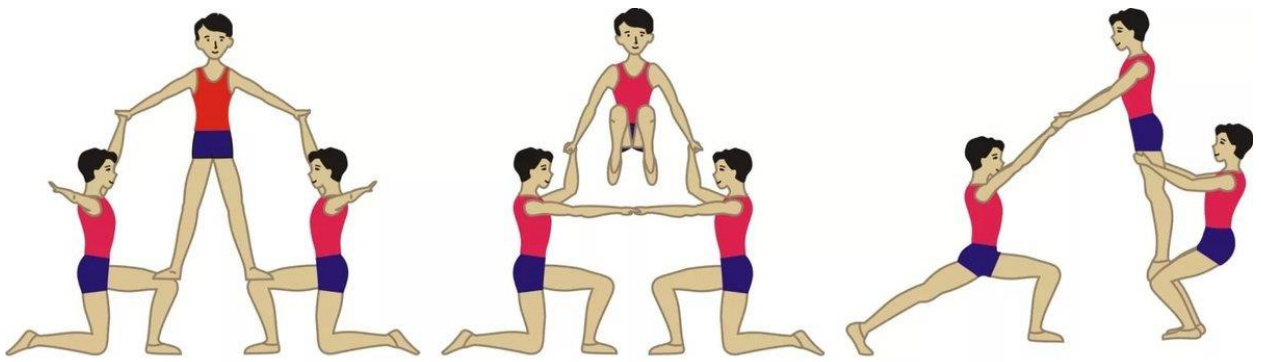
Уровень сложности	№ п/п	Прыжок	Название, описание
			Стредл Прыжок ноги врозь (ноги прямые, колено направлено вперед)
		Абстракт Одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая – отведена назад, колено максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону	
		Так Прыжок в группировку. Колени прижаты к груди	
			Стэг сит Одна нога прямая, поднята в сторону как можно выше, колено направлено вверх, вторая - перед корпусом, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону
		Херки Одна нога прямая, поднята в сторону, вторая отведена назад,	

		колени согнуто, направлено во внешнюю сторону	
		Хедлер Одна нога прямая поднята вверх как можно выше, вторая – согнута, колени направлено вниз	
			Двойная девятка Одна нога поднята, колени согнуто и направлено во внешнюю сторону, вторая – прямая поднята вперед горизонтально пола. Руки повторяют движение ног, изображая девятку
			Той тач Прямые ноги подняты в стороны как можно выше, колени направлены вверх
			Универсальный Сначала выполняется прыжок той тач, руки при этом выводятся вверх, далее для продления прыжка в воздухе прямые руки резко переводятся в нижнее положение. Приземление на две ноги.

		 вид сбоку	Пайк Прямые соединенные вместе ноги подняты вперед параллельно полу
		 вид сбоку	Вокруг света Сначала выполняется прыжок ПАЙК, затем в верхнем положении ноги переводятся в положение ТОЙ ТАЧ. Приземление на две ноги. Движение рук повторяет движение ног.







Календарный учебный график

№	дата	Тема занятия	часы	Форма занятия	Форма контроля
1		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Основные понятия о черлиденге. Контрольные упражнения.	2	Практикум	Входная диагностика
2		Упражнения на координацию.	2	Практикум	Практическая деятельность
3		Упражнения на координацию и ловкость.	2	Практикум	Практическая деятельность
4		Упражнения на выносливость.	2	Практикум	Практическая деятельность
5		Упражнения на баланс.	2	Практикум	Практическая деятельность
6		Упражнения на баланс.	2	Практикум	Практическая деятельность
7		Стретчинг.	2	Практикум	Практическая деятельность
8		Стретчинг.	2	Практикум	Практическая деятельность
9		Стретчинг.	2	Практикум	Практическая деятельность
10		Стретчинг.	2	Практикум	Практическая деятельность
11		Базовые положения рук и ног. Программы «Чер».	2	Практикум	Практическая деятельность
12		Упражнения ОФП. Суставная гимнастика.	2	Практикум	Практическая деятельность
13		Упражнения ОФП. Суставная гимнастика.	2	Практикум	Практическая деятельность
14		Стойки.	2	Практикум	Практическая деятельность
15		Стойки.	2	Практикум	Практическая деятельность
16		Стойки.	2	Практикум	Практическая деятельность
17		Хореографическая подготовка.	2	Практикум	Практическая деятельность
18		Хореографическая подготовка.	2	Практикум	Практическая деятельность
19		Хореографическая подготовка.	2	Практикум	Практическая деятельность
20		Танцевальные связки.	2	Практикум	Практическая деятельность
21		Танцевальные связки.	2	Практикум	Практическая деятельность
22		Элементы программы «Данс».	2	Практикум	Практическая деятельность
23		Элементы программы «Данс».	2	Практикум	Практическая деятельность
24		Элементы программы «Данс».		Практикум	Практическая деятельность
25		Гимнастика с элементами акробатики.		Практикум	Практическая

					деятельность
26		Гимнастика с элементами акробатики.	2	Практикум	Практическая деятельность
27		Упражнения на координацию.	2	Практикум	Практическая деятельность
28		Развитие гибкости и пластичности.	2	Практикум	Практическая деятельность
29		Развитие гибкости и пластичности.	2	Практикум	Практическая деятельность
30		Самостоятельные ОРУ. Шпагаты.	2	Практикум	Практическая деятельность
31		Танцевальная композиция №1. Разучивание.	2	Практикум	Практическая деятельность
32		Работа над отдельными элементами.	2	Практикум	Практическая деятельность
33		Работа над отдельными элементами.	2	Практикум	Практическая деятельность
34		Работа над отдельными элементами.	2	Практикум	Практическая деятельность
35		Работа над отдельными элементами.	2	Практикум	Практическая деятельность
36		Работа над отдельными элементами.	2	Практикум	Практическая деятельность
37		Работа над отдельными элементами.	2	Практикум	Практическая деятельность
38		Лип – прыжки, чир – прыжки.	2	Практикум	Практическая деятельность
39		Лип – прыжки, чир – прыжки.	2	Практикум	Практическая деятельность
40		Работа над техникой прыжков.	2	Практикум	Практическая деятельность
41		Работа над техникой прыжков.	2	Практикум	Практическая деятельность
42		Работа над техникой прыжков.	2	Практикум	Практическая деятельность
43		Усложненные стойки.	2	Практикум	Практическая деятельность
44		Усложненные стойки.	2	Практикум	Практическая деятельность
45		Усложненные стойки.	2	Практикум	Практическая деятельность
46		Усложненные стойки.	2	Практикум	Практическая деятельность
47		Упражнения ОФП.	2	Практикум	Практическая деятельность
48		Акробатика.	2	Практикум	Практическая деятельность
49		Акробатика.	2	Практикум	Практическая деятельность
50		Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	2	Практикум	Практическая деятельность
51		Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	2	Практикум	Практическая деятельность
52		Танцевальная связка. Разучивание.	2	Практикум	Практическая деятельность

53		Танцевальная связка. Отработка.	2	Практикум	Практическая деятельность
54		Танцевальная композиция №2. Разучивание.	2	Практикум	Практическая деятельность
55		Танцевальная композиция №2. Разучивание.	2	Практикум	Практическая деятельность
56		Отдельные элементы композиции.	2	Практикум	Практическая деятельность
57		Отдельные элементы композиции.	2	Практикум	Практическая деятельность
58		Отдельные элементы композиции.	2	Практикум	Практическая деятельность
59		Отдельные элементы композиции.	2	Практикум	Практическая деятельность
60		Комплексная работа над композицией №2.	2	Практикум	Практическая деятельность
61		Комплексная работа над композицией №2.	2	Практикум	Практическая деятельность
62		Упражнения на выносливость.	2	Практикум	Практическая деятельность
63		Круговая тренировка.	2	Практикум	Практическая деятельность
64		Круговая тренировка.	2	Практикум	Практическая деятельность
65		Акробатика.	2	Практикум	Практическая деятельность
66		Акробатика.	2	Практикум	Практическая деятельность
67		Акробатические связки.	2	Практикум	Практическая деятельность
68		Акробатические связки.	2	Практикум	Практическая деятельность
69		Танцевальный комплекс №1. Повтор	2	Практикум	Практическая деятельность
70		Танцевальный комплекс №1. Повтор	2	Практикум	Практическая деятельность
71		Самостоятельные разработки связок	2	Практикум	Самостоятельная работа
72		Итоговое занятие	2	Практикум	Занятие-зачёт
		ИТОГО:	144		

