


Муниципальное образовательное учреждение дополнительного  
образования Детско-юношеская спортивная школа  
Кольского района Мурманской области

Учредитель: Администрация Кольского района Мурманской области

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ДЮСШ  
Кольского района  
  
В.В. Маган  
«01» июня 2021 года

Принята решением  
педагогического совета  
ДЮСШ Кольского района  
Протокол № 3  
«01» июня 2021 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

# ЧЕРЛИДИНГ

(Стартовый уровень)

Программа рассчитана на детей 7-14 лет;  
Срок реализации программы 6 лет

Составители:  
**Макарова С. В.,**  
зам. директора по УВР  
**Лесовая Е.Н.**  
инструктор-методист

г. Кола  
2021 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Черлидинг» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Программа составлена на основании Федерального Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 03242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 72р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Уставом ДЮСШ Кольского района с учетом кадрового потенциала и материально-технических условий образовательного учреждения.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей ДЮСШ Кольского района и является документом тренировочной и воспитательной работы.

В наше время очень трудно удивить современных детей, увлечь их чем-то интересным и особенно полезным для их же здоровья. Одним из увлекательных видов спорта можно назвать черлидинг.

**Черлидинг** (англ. cheerleading, от cheer — одобрительное, призывное восклицание и lead — вести, управлять) — вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастику и акробатику).

**Черлидер** - танцующий на стадионах юноша или девушка с помпонами и выполняющие групповые акробатические пирамиды под возгласы, скандирования, кричалки. Своей работой они создают благоприятную обстановку на стадионе, обеспечивают зрелищность спортивного мероприятия для зрителей, поднимают боевой дух команд, прежде всего, конечно, той, которую поддерживают. Черлидинг в нашей стране стремительно развивается. Этот вид спорта благодаря зрелищности, эмоциональности и красоте способен увлечь детей и подростков.

Занятия черлидингом позволяет обучающимся выработать необходимые для современного исполнителя качества: координацию, чувства ритма, свободу тела, ориентацию в сценическом пространстве. Эти качества вырабатываются целостной системой упражнений, построенных на основных законах новых танцевальных техник: полицентрии и полиритмии, мультипликации и других принципах, отличных от техники классического танца.

Программа предполагает концентрацию усилий образовательного, воспитательного и тренировочного процесса.

**Актуальность** общеобразовательной общеразвивающей программы «Черлидинг» направлена не только на укрепление здоровья, освоение важных двигательных качеств, но и развитие основ спортивной техники черлидинга.

**Педагогическая целесообразность** программы обусловлена тем, что занятия физической культурой: укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие и эмоциональное состояние детей; развивают силу, гибкость, ловкость, быстроту и координацию движений; способствуют формированию интереса к занятиям спортом и физической культурой; формируют жизненно важные навыки, воспитывают нравственно-волевые качества.

#### **Цель программы:**

- создание оптимальных условий для развития физических, интеллектуальных и нравственных качеств, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей у учащихся посредством систематических занятий по данной программе.

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

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

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

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

**Концептуальный подход** к реализации программы - оздоровление обучающихся, пропаганда здорового образа жизни.

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему подготовки и предусматривает решение следующих задач:

**Образовательные:**

- совершенствование двигательного опыта учащихся посредством изменения и усложнения упражнений скоростно-силового характера;
- соблюдение последовательности, непрерывности и постепенности в обучении учащихся;
- приобретение теоретических знаний из области физической культуры и спорта, спортивной медицины, гигиены спорта. Знаний о формах двигательной активности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических качеств учащихся.

**Развивающие:**

- развитие и совершенствование техники двигательных действий, умений, навыков, пространственно-временных параметров;
- повышение уровня функциональной подготовленности учащихся развитием мотивационной сферы учащихся; формированием когнитивного компонента;

**Воспитательные:**

- воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Формирование навыков культуры поведения;

- развитием социальной активности;

- приобретением учащимися жизненных ориентиров на основе общечеловеческих ценностей и способности толерантного отношения к окружающим;

- развитием коммуникабельности, креативности, мобильности, умение работать в коллективе;

- воспитание спортивных черт характера: целеустремленности, настойчивости, инициативности, смелости, честности, доброты, упорства в достижении цели.

Занятия по данной программе осуществляются в спортивно - оздоровительных группах.

Этап спортивно-оздоровительной (предварительной) подготовки даёт обучающимся базовые умения и знания.

В спортивно-оздоровительную группу зачисляются дети, желающие заниматься черлидингом, на основании заявления родителей и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

### **Методы обучения**

– словесные (доступное объяснение упражнений и целесообразность их выполнения)

– наглядные (показ правильного исполнения конкретного упражнения тренером-преподавателем или с помощью учащегося)

– проверки на практике (выполнение упражнения учащимися целиком для простых упражнений, пошагово и целиком для сложных)

**Форма обучения:** очная

**Язык обучения:** русский

**Формы организации деятельности:** групповые, индивидуальные

**Форма проведения учебных занятий:** групповые и индивидуальные тренировочные занятия, беседы, спортивно-оздоровительные мероприятия и соревнования, работа по индивидуальным планам в летний период, контрольные тесты.

**Направленность общеразвивающей программы:** физкультурно - спортивная.

**Условия набора:**

**Адресат программы:** Возраст от 7 до 14 лет.

Зачисляются все желающие обучаться по данной программе на основании заявления родителей (законных представителей), без предварительного отбора, при наличии медицинской справки.

Условия добора: при наличии свободных мест желающие обучаться по данной программе могут быть дозачисленны.

**Срок и условия реализации программы:** срок реализации программы составляет 1 года и имеет **стартовый уровень** подготовки.

Программа рассчитана на 52 учебных недели. 41 недели непосредственно в спортивной школе, остальные 11 недель могут быть продолжены в условиях школы, в спортивно-оздоровительном лагере, по индивидуальным планам самоподготовки в период их активного отдыха. Режим занятий: 6 часов в неделю - 3 раза в неделю по 2 академических часа или 6 раз в неделю по 1 академическому часу (45 мин.).

**Итоги реализации образовательной программы:**

- итоговое тестирование по окончании программы

**Ожидаемые результаты:**

Реализуя данную образовательную программу, ожидаются следующие результаты:

**Личностные:**

- Получать удовлетворение от активной деятельности.
- Формировать необходимые навыки и умения в различных физических упражнениях.
- Принимать дружелюбно отношения игрового партнерства, принимать помощь от взрослого и сверстников.
- Чувствовать уверенность в себе, верить в свои возможности.

**Предметные:**

- Под контролем педагога технично выполнять движения физических упражнений.
- Внимательно и своевременно следовать рекомендациям педагога.

**Метапредметные:**

- Проговаривать последовательность действий.
- Совместно с педагогом и сверстниками давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии.
- Ориентироваться, переносить и выполнять умения, навыки в другой обстановке.
- Уметь слушать музыку и выполнять определенные упражнения
- Выполнять базовые движения рук черлидинга, базовые элементы аэробики и обязательные элементы черлидинга уровня программы-минимум.

#### Учебно-тематический план:

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают организацию тренировочных занятий по предметным областям для спортивно-оздоровительной группы. Учебным планом предусматриваются следующие предметные области: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка хореографическая подготовка, психологическая подготовка, контрольные испытания.

### **РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ**

#### **Возрастные границы этапа. Примерный учебный план. Наполняемость**

Группы	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное количество учебных часов в неделю	Кол-во учебных недель	Количество учебных часов в год	Минимальная наполняемость групп
6 лет обучения	7-14 лет	6	52	312	10-15 чел.

Примечание: Академический час для обучающихся в спортивно-оздоровительной группе для учащихся 7-14 летнего возраста академический час - 45 мин.

**Годовой график распределения учебных часов (6x52=312)**

**1-2 год обучения**

№ п/п	Содержание	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	09	Всего (часов)
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				20
2	ОФП	9	10	9	10	7	8	8	10	8	5				84
3	СФП	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2				23
4	Техническая подготовка	5	6	7	7	5	6	6	6	6	5				59
5	Хореографическая подготовка	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6				54
6	Соревнования								1						1
7	Контрольные испытания	2								2					4
8	Врачебный контроль	1													1
9	Индивидуальная подготовка, т.ч. самоподготовка											14	26	26	66
	<b>Всего:</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

**3-4 год обучения**

№ п/п	Содержание	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	09	Всего (часов)
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				20
2	ОФП	6	7	6	7	7	6	6	7	7	5				64
3	СФП	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3				33
4	Техническая подготовка	7	7	8	7	5	6	7	8	8	6				69
5	Хореографичес	5	5	5	5	6	4	5	6	6	4				51



	кая подготовка														
6	Соревнования						2		2					4	
7	Контрольные испытания	2								2				4	
8	Врачебный контроль	1												1	
9	Индивидуальная подготовка, т.ч. самоподготовка											14	26	26	66
	<b>Всего:</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>29</b>	<b>28</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

**5-6 год обучения**

№ п/ п	Содержание	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	09	Всего (часов)
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				20
2	ОФП	5	6	5	6	4	4	6	6	6	6				54
3	СФП	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3				33
4	Техническая подготовка	7	8	8	8	6	6	7	7	7	6				70
5	Хореографическая подготовка	6	7	7	6	5	5	6	7	6	5				60
6	Соревнования						2		2						4
7	Контрольные испытания	2								2					4
8	Врачебный контроль	1													1
9	Индивидуальная подготовка, т.ч. самоподготовка											14	26	26	66
	<b>Всего:</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>25</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>14</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

### Содержание рабочей программы

В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды: теоретическую, физическую, техническую, тактическую, хореографическую, психологическую и интегральную.

**Теоретическая подготовка** направлена на формирование у команды черлидинга специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности. Осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

**Физическую подготовку** подразделяют на:

- общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей работоспособности,
- специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств,
- специальную двигательную подготовку, направленную на развитие координационных способностей,
- функциональную, направленную на «выведение» акробатов на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок.

**В техническую подготовку** входят:

- обучение технике упражнений в избранном виде спорта.

**В хореографическую подготовку** входит:

- обучение элементам классического, историко-бытового, народного и современного танца,
- музыкально-двигательная подготовка,
- обучение элементам музыкальной грамоты, развитие музыкальности и выразительности,
- композиционная работа - составление соревновательных программ.

**В психологическую подготовку** входят:

- **базовая** - психологическое развитие, образование и обучение,

– **тренировочная** - формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам,

– **соревновательная** - формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

#### **Теоретическая подготовка**

**Средствами теоретической подготовки** – просмотры соревнований и видеоматериалов, беседы.

#### **План теоретической подготовки:**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Содержание</b>
<b>1.</b>	Физическая культура и спорт в России	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. Влияние физических различных упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.
<b>2.</b>	Состояние и развитие черлидинга	История развития черлидинга в России и в мире. Основные достижения российских черлидинговых команд на международной арене. Итоги и анализ выступлений команд-победителей на соревнованиях различного уровня.
<b>3.</b>	Гигиенические требования	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде для тренировок и к обуви для черлидинга. Униформа черлидера. Общий режим дня спортсмена, значение сна и утренней гимнастики. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Режим дня и питание во время соревнований. Значение витаминов в питании спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта, зубами.
<b>4.</b>	Предупреждение спортивного	Соблюдение правил поведения. Правила безопасности при занятиях черлидингом.

	травматизма	Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям черлидингом. Роль споттера в процессе тренировок и на соревнованиях.
5.	Терминология черлидинга	Названия элементов. Уровни сложности элементов.
6.	Правила соревнований	Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Судейство в черлидинге, права и обязанности судей. Правила оценки элементов. (Приложение – протокол судейства). Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на соревновательной площадке. Кодекс черлидеров.
7.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом	Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом. Значение и содержание врачебного контроля самоконтроль (ежегодная диспансеризация). Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Понятие о спортивной форме, занятий утомлении, перетренировке.
8.	Техника выполнения стантов и пирамид	Правильная техника выполнения стантов и пирамид соответствующего уровня. Умение работать в группе (синхронность, слаженность элементов). Способы страховки, обучение споттеров.
9.	Техника выполнения акробатических и прыжковых элементов	Техника прыжковых элементов н зависимости от уровня сложности. Техника безопасности во время выполнения акробатических элементов, способы страховки, меры безопасности при занятиях акробатикой.

**Общая физическая подготовка:**

**Развитие гибкости:** активные и пассивные упражнения, направленные для развития гибкости в плечевых, тазобедренных суставах и гибкости позвоночного столба (различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях).

**Развитие выносливости:** прыжки со скакалкой, бег с различной скоростью и продолжительностью, а так же за счёт увеличения плотности и интенсивности занятий.

**Развитие силы:** статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями (набивные мячи, гантели, амортизаторы, сопротивление партнёра), направленные на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног.

**Развитие координации движений:** упражнения, которые предъявляют высокие требования к точности движений (акробатические упражнения, упражнения в равновесии); упражнения в которых имеется элемент внезапности (подвижные игры, спортивные игры); упражнения в которых в зависимости от ситуации или сигнала необходимо менять направление движения (челночный бег, танцевальные упражнения).

**Развитие быстроты:** упражнения связанные с необходимостью мгновенного реагирования на различные сигналы, за минимальное время преодолевать короткие расстояния (бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки со скакалкой, подвижные и спортивные игры).

### Средства ОФП

1. **Строевые упражнения:** построение, перестроения в шеренги, в колонны. Выполнение строевых команд: повороты на месте. Передвижения: в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

2. **Стойки** (основная, широкая, на носках, на одной). Седы (седы, сед согнув ноги, сед углом, сед на бедре).

3. **Выпады** (вперед, в сторону).

4. **Ходьба.** Легкий шаг, высокий, острый, широкий, на носках, на внутренней стороне стопы, на внешней, в полуприседе, в приседе, скрестный.

5. **Бег.** Бег с высоким выносом прямых ног вперед, захлестом голени назад, с высоким подниманием бедра.

6. **Прыжки.** На одной, двух ног; с ноги на ногу, прыжки в верх, в приседе, подскоки, с поворотом на 180, 360 град., с движением рук и ног, в длину с места, с продвижением вперед.

7. **Волны руками.** Упражнение для четкого и резкого выполнения движений руками.

8. **Упражнения для развития подвижности** тазобедренного, плечевого, голеностопного, коленного суставов, позвоночного столба.

**9. Упражнения для развития координации с использованием ОРУ, подвижных игр.**

**Специальная физическая подготовка.**

➤ **Строевые упражнения:** перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противходом, змейкой, кругом, скрещением;

➤ **Силовые упражнения:** акробатические стойки (стойка на лопатках, стойка на руках), специальные стойки, используемые в черлидинге (стойка на бедре, стойка на плечах, стойка сидя на плечах), станты-построения (1,5 роста и 2 уровня, 2 роста и 2 уровня), пирамиды;

➤ **Скоростно-силовые упражнения:** различные прыжки, подскоки, выпрыгивания, специальные прыжки (чир-прыжки, лип-прыжки);

➤ **Координационные упражнения:** основные положения рук и кистей, используемые в черлидинге, основные положения ног, используемые в черлидинге, акробатические упражнения (кувырки, колесо, перевороты), пируэты, двойной пируэт,

➤ **Развитие гибкости:** шпагаты, махи, выпады, прогибы, мосты.

➤ **Хореография:** исправление осанки (подтягивание мышц живота, ягодичной области, расправление плеч, выпрямление позвоночника). Элементы классического танца.

➤ **Танцевальные упражнения:** восьмерки, танцевальные блоки, танцевальные стили и направления (джаз, фанк, брейк, рок, поп, рэп, лирический, народный танец, сочетание стилей), чир-данс – танцевальный блок с использованием основных элементов черлидинга.

➤ **Кричалки:** используются для привлечения к участию зрителей.

➤ **Чант:** (скандирование) - повторяющееся слово или фраза, используемая для привлечения зрителей к участию в программе;

➤ **Чир:** (двустисья и т.д., информирующие зрителей и болельщиков о команде черлидеров, об играющей на поле команде, о происходящих событиях и т. п.)- в содержании должна быть задана определенная информация для зрителей (болельщиков): о команде черлидеров, об играющей на поле команде, о происходящих событиях и т.п.

➤ **Постановка голоса:** модуляция, громкость, высота звука, выразительность, разучивание и исполнение гимнов, командных песен. Дыхательные упражнения (упражнения на вдохе и выдохе). Упражнения для тренировки голоса и силы звука.

➤ **Акробатика:** перекаты, кувырки, выпады, мост из положения лёжа и стоя, стойка на руках, переворот в сторону (колесо), шпагаты,

полушпагат. Пирамиды (станты) - групповые акробатические упражнения в парах, тройках.

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

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

#### **Упражнения на развитие скоростно-силовой подготовки.**

- для развития силы: сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лежа (руки на гимнастической скамейке, на горке матов);

- сгибание и выпрямление рук быстро и медленно по 3-5 раз (повторить 3-4 раза, после каждой серии 30-49 сек. отдыха);

- в упоре лежа сзади (руки на гимнастической скамейке) – сгибание и разгибание рук. В упоре - сгибание и разгибание рук.

- для развития мышц брюшного пресса: лежа на спине: поднятие прямых ног, до касания ими за головой 15-20 раз (2-3 серии);

- сидя на гимнастической скамейке (ноги закреплены, руки за головой) – сгибание и выпрямление тела быстро и медленно сериями по 6-8

повторений в каждой серии 3-4 раза; поднимание прямых ног на гимнастической стенке до прямого угла и выше.

#### **Упражнения для развития быстроты и ловкости:**

- прыжки в длину с места, по ориентирам, прыжки со скакалкой, через скамейку; различный бег (с ускорением, по разметкам, на время); игры с бегом типа эстафет и т.д.

#### **Упражнения на развития вестибулярной устойчивости:**

- наклоны головы вперед, назад и в стороны. 10-12 в каждую сторону (сначала в медленном темпе, а после ряда занятий – в быстром и в переменном).

- вращение головой. До 20 раз в каждую сторону (сначала в медленном темпе, в после ряда занятий – в быстром и переменном).

- упражнения 1 и 2 с закрытыми глазами с чередованием закрывания и открывания глаз во время движений головой.

- наклоны туловища вперед, назад и в стороны с открытыми и закрытыми глазами. 10 – 12 в каждую сторону.

- круговые движения туловищем с открытыми и закрытыми глазами с чередованием закрывания и открывания глаз. 10 – 12 в каждую сторону.

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

- комбинированные упражнения, в которых сочетаются наклоны, повороты и круговые движения туловищем и головой с последующей фиксацией стойки на носках или носке одной ноги.

#### **Акробатические упражнения:**

**Группировка** – основное подводящее упражнение к перекатам и кувыркам. Вначале обучения выполнять ее следует медленно. Группировка выполняется в положении сидя на полу, в приседе, лежа на полу.

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

**Перекат на спину.** Из седа согнув ноги, руками взяться за голени ног, колени подтянуть к груди, голову наклонить вперед (положение группировки). Перекат назад и перекатом вперед возвратиться в исходное положение.

После освоения группировки и переката выполняется перекат из положения упора присев, седа согнувшись, упора присев на одной ноге.

Далее рекомендуется совершенствовать перекаты без группировки из тех же исходных положений: седа, упора присев на одной, на двух ногах.



При выполнении перекатов на зад без группировки необходимо округлить спину, прижать подбородок к груди. Ноги при этом можно не сгибать.

**Перека́т прогнувшись:** перека́т прогнувшись из упора лежа на бедрах. В упоре лежа на бедрах отвести голову назад, максимально прогнуться. Сгибая руки, выполнить перека́т вперед. Обратным движением возвратиться в исходное положение. Перека́т прогнувшись можно выполнять и с согнутыми в коленях ногами. Перека́т прогнувшись руки вверх. Максимально прогнуться, выполнить перека́т. Перека́т прогнувшись с захватом голени сзади. Перека́т прогнувшись из упора лежа согнув руки, ногу назад. Оттолкнувшись одной ногой, выйти в упор на руках и груди, соединить ноги, прогнуться, выполнить перека́т с груди на живот и бедра в упор лежа прогнувшись. Перека́т прогнувшись из упора лежа, отвести ногу назад, согнув руки. Упруго сгибая руки и отталкиваясь ногой, перейти на грудь и выполнить перека́т в упор лежа прогнувшись.

**Перека́ты на бок:** Перека́т лежа на боку. Лежа на боку, наклониться в сторону и выполнить перека́т. Перека́т из седа на пятках. Перека́т из стойки на коленях. Наклониться в сторону, сгибаясь в тазобедренных суставах, перека́титься через бедро и таз на бок.

**Вставание:**

а) обратным перека́том вернуться в сед на пятках, вставая на одну ногу, выпрямиться;

б) обратным перека́том вернуться в упор на колено, встать на другую ногу и, отталкиваясь рукой, выпрямиться.

**Перека́ты в сторону:** Перека́т в сторону из положения лежа на спине. По мере освоения выполнять это упражнение в более быстром темпе с различными положениями рук. Перека́т с поворотом. Из седа ноги врозь руками взяться под колени с наружи, выполнить перека́т на бок, перека́титься через спину на другой бок и сесть в исходное положение лицом в другую сторону.

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

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

**Кувырок вперед.** Из упора присев, руки впереди, выпрямляя ноги, перенести вес тела на согнутые руки, прижать подбородок к груди,

выполнить перекат на лопатки, спину, таз и, сгибая ноги, перейти в исходное положение.

Последовательность обучения:

а) повторить перекаты на спине в группировке, обращая внимание на перекат вперед в сед;

б) выполнить кувырок вперед с наклонной плоскости;

**Кувырок назад.** Из упора присев сделать перекат назад, поставить руки у плеч, выпрямляя руки, прийти в упор присев на обе или одну ногу. Последовательность обучения и совершенствования: а) перекат назад, ставя руки в упор у плеч; б) кувырок назад в упор присев; в) выполнить кувырок с наклонной плоскости; г) кувырок назад на одну ногу; д) несколько кувырков подряд.

**Кувырок в сторону.** Рассмотрим два варианта кувырка в сторону:

1) через спину.

2) перекатом через плечо.

Из упора присев, руки впереди, сгибая руку, опереться на предплечья, выполнить перекат через спину на другой бок и, опираясь на предплечье и голень, встать; можно с помощью рук (руки).

**Кувырок через плечо.** С шагом вперед опереться на одноименную руку, опуститься на плечо и, отталкиваясь ногой выполнить перекат. Сгибая ногу и опираясь на голень встать; можно с помощью рук (руки).

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

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

**Стойка на лопатках.** Из положения лежа на спине или упора присев перекатом назад, коснувшись лопатками пола, упереться руками в поясницу и выпрямить ноги, принять вертикальное положение.

**Стойка на голове.** Выполняется с опорой головой и руками. Вес тела равномерно распределяется на руки и голову. Туловище с ногами составляют почти прямую линию.

*Последовательность в обучении:*

1. Руки и голова должны образовать равносторонний треугольник. Кисти располагаются на ширине плеч, голова опирается верхней частью лба.

2. Из упора присев (руки впереди на 15-20 см) толчком двумя ногами стойка на голове с согнутыми ногами с помощью и самостоятельно.

**Стойка на голове и предплечьях.** Поставить руки на предплечья, махом одной толчком другой выполнить стойку на предплечьях. Стойку можно выполнять с опорой головы на ладонь.

**Стойка на руках.** Из основной стойки, шаг вперед, мах одной и толчок другой, выйти в стойку на руках. Следить, чтобы тело в плечевых суставах и грудино-ключевых суставах было максимально выпрямлено. Мост: Из положения лежа, наклоном назад, из стойки на руках.

### **Переворот в сторону (колесо).**

#### ***Последовательность изучения переворота в сторону (колесо):***

1. Из стойки лицом к основному направлению на одной ноге, другая вперед (например, на правой, левая вперед): шагом правой вперед по линии, поворот налево в стойку на правой ноге и сразу шагом левой назад поворот налево в стойку ноги врозь (поворот плечом вперед + поворот плечом назад).

2. То же но наклоном туловища вперед.

3. Упражнения 1 и 2 из стойки боком к основному направлению.

4. Из стойки на левой, правая сзади лицом к основному направлению с наклоном вперед: последовательно поворотом туловища налево, поставить левую руку на линию, затем, оттолкнувшись левой, поставить на линию правую, повернуть кисть налево; продолжая поворот туловища, сделать шаг правой вперед по линии и сразу шагом левой назад поворот налево в стойку ноги врозь. Упражнение выполнять сначала медленно, по фазам, а затем слитно и быстро. Главное, чтобы был выполнен весь сложный поворот (в данном случае поворот, а не переворот) с наклоном вперед и последовательным отталкиванием руками и ногами.

5. Повторить упражнения 4, выполняя правой ногой мах (поднимая ее повыше).

6. То же, но в исходном положении встать на правую ногу, а левой в начале колеса сделать широкий шаг вперед.

7. Из стойки на правой ноге лицом к основному направлению: шаг левой и колесо в стойку ноги врозь с помощью, обращая внимание на необходимость сильного маха правой ногой (если колесо выполняется влево); сильного отталкивания левой ногой.

8. Упражнение № 7 с добавлением опускания правой ноги на пол, поближе к рукам, в стойку на ней.

9. Упражнение № 8 с последующим отталкиванием руками и подниманием туловища.

10. Колесо целиком, обращая внимание на основные моменты:

- Шаг вперед с отталкиванием «задней» ногой;
- Сильный мах «задней» ногой;
- Сильное отталкивание опорной ногой;
- Выпрямление в стойке и широкое разведение ног;
- Быстрое подставление маховой ноги к руке и сразу сильное отталкивание руками с одновременным подниманием плеч;
- Завершение колеса «подтягиванием» толчковой ноги до линии, на которую необходимо встать (этим обеспечивается «дворот»).

**Переворот вперед на одну ногу (две ноги).** Изучение этого элемента ведется через овладение медленным переворотом вперед на две ноги, одну ногу. Переворот следует разучивать по частям, однако не задерживаться на их освоении и по возможности сразу соединить эти части в целый элемент. Последовательность изучения:

1. Из упора стоя, согнувшись (опорой руками и одной ногой) махом одной и толчком другой стойка на руках.
2. То же из основной стойки шагом вперед.
3. То же с отталкиванием руками (добиваться резкого отталкивания).
4. Упражнение №3 с помощью: переворот на плечо страхующему.
5. Со страховкой переворот вперед с возвышения.
6. Переворот вперед на ковре или дорожке – самостоятельно и с помощью.

7. После овладения переворотом на две ноги можно изучать переворот на одну ногу, имея в виду дальнейшее изучение акробатической связки или соединения. Возможно обучение и в обратной последовательности - с переворота на одну. Обычно оно требует даже меньше времени, однако и технических ошибок оказывается в этом случае больше. Поэтому эта последовательность нежелательна.

**Переворот назад.** Серии подводящих упражнений предполагают овладение цепью двигательных действий в целом или по частям.

*Для овладения им выполняются следующие упражнения:*

1. Из основной стойки (или узкой стойки ноги врозь) поднимание рук и медленным наклоном назад в мост (с помощью). То же с последующим переворотом в стойку.

2. Быстрое опускание в мост (за счет маха руками и туловищем). Во время опускания назад руки должны быть ведущим звеном (а не голова, как это обычно бывает).

3. Из стойки на руках с возвышения 20 – 30 см быстрое сгибание в упор стоя согнувшись с округленной спиной.

***Связки и соединения:***

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

**Техническая подготовка**

**Базовые элементы черлидинга**

***Положения кистей:*** кулак, клинок, клэп (хлопок), клэсп (пряжка).

***– Положения рук:***

- ✓ руки строго вниз, прижаты к туловищу;
- ✓ руки или кулаки на бедрах;
- ✓ хай (высокое) V;
- ✓ лоу (низкое) V;
- ✓ T;
- ✓ ломанное T;
- ✓ тач-даун;
- ✓ форвард Панч (удар кулаком вверх);
- ✓ правая диагональ (правая рука вверх);
- ✓ левая диагональ (левая рука вверх);
- ✓ правое L; левое L
- ✓ кинжалы;
- ✓ лук и стрела;
- ✓ K

***. Положения ног:***

- положения стоя (ноги вместе или врозь);
- положения сидя (комбинация положения стоя с коротким выпадом вперед, ноги врозь, колено согнуто, одно бедро слегка повернуто наружу, вес тела перенесен на бедро);
- передвижения (перекрещивание ног, положение «поп-ту»);
- выбросы (махи) ног, как средство выделения слов чира, чанта или для того, чтобы поставить ногу в другое место;
- выпады (стоя вправо, вперед, назад);
- стойка на колене (стойка на коленях, передняя стойка на колене);

- положения сидя (ноги прямые, вытянуты вперед, согнуты в индийском стиле, согнуты вниз, шпагат);
- положения лежа (ничком, навзничь);
- танцевальные движения.

**Точность, четкость, синхронность.** Отработка четкости (движения выполнены правильно): кулаки на бедрах, клэп 5-6-7-8; тейбл топ; хай V; левое L; полная левая диагональ; тач-даун; правый хай V в положении выпад; левый хай V в положении выпад; лоу V.

**Отработка точности** (движения отточены, четки и ритмичны) и синхронности (все члены команды выполняют одинаковые действия в одно и то же время):

- отработка точности индивидуальных движений (специальные упражнения «Остановись и проверь!», «Посчитай!» и др.);
- отработка синхронности и движений при переходах (специальное упражнение «Постройся!» и др.); проверка знания черлидерами названий всех необходимых движений (специальное упражнение «Скажи и сделай!» и др.).

#### **Техника правильной постановки голоса.**

**Модуляция** (акцентирование отдельных слов, это такт в чире или чанте);

**Громкость** (при скандировании Чиров и чантов голос должен идти из диафрагмы):

**Высота звука** (высокий, низкий голос);

**Выразительность** (эмоциональность голоса, сочетание высоты звука, громкости и модуляции, выраженное индивидуально);

**Отработка правильного звучания голоса** (отработка модуляции, громкости, высоты звука и выразительности).

#### **Оценка техники звучания голоса**

Обозначения: Д - обозначает «следует доработать»

+ - обозначает «отлично»

**Модуляция:** Ударение на нужных словах, ритм

Четкое, хорошо понятное произнесение

Раздельное произнесение слов

Громкость: Уровень громкости

Общая громкость звучания

Дыхание из диафрагмы

Высота звука: Низкие интонации

Полный (глубокий), а не поверхностный звук

Естественное звучание

Выразительность: Эмоциональность, энергичность, индивидуальность

Слова произносятся бодро, с волнением

Слова звучат как команда

### **Прыжки.**

Необходимые условия для прыжков:

- ✓ растяжка;
- ✓ комплексная тренировка;
- ✓ силовая подготовка.

### **Техника выполнения прыжков:**

**Подготовка** (руки в положении хай V, ноги вместе, вес тела перенесен на носки ног, голова поднята, плечи расправлены назад и расслаблены. Перед выполнением один из черлидеров считает «5,6,7,8», для того, чтобы задать темп и обеспечить синхронность выполнения прыжка);

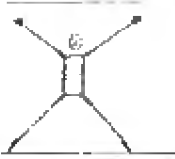
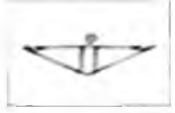


**Взмах** (сразу после счета сделать круговой взмах руками и вытянуть их перед собой. Колени согнуты, стоять на носках ног. Голова поднята, плечи расправлены и расслаблены);

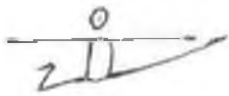



**Подъем** (сделать круговой взмах руками, сделать прыжок. Прыгая, сначала необходимо достичь самой высокой точки прыжка, а затем перевести ноги в необходимое положение. В прыжке носки ног вытянуть, руки напряжены, голова – вверх);

**Приземление** (на переднюю часть ступни, ноги вместе, руки перед приземлением должны быть в положении T. Ноги делают маховое движение, необходимое для приземления на обе ноги. Приземляться следует на переднюю часть ступни, а затем вес тела переходит на всю ступню до пятки);

**Завершение** (выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч, кулаки на бедра).

### **Прыжки в черлидинге:**

	<b>Стредл «солнышко»:</b> (ноги в положении «стредл», носки вытянуты. Руки могут быть в положении V, T, тач-даун или делать клесп над головой);
	<b>Той-мач:</b> Прямые ноги подтянутые в стороны, как можно выше, колени направлены вверх
	<b>Пайк:</b> Прямые соединенные ноги вместе, подтянутые вперед параллельно полу
	<b>Так:</b> прыжок выполняется в группировке, колени прижаты к груди

	<b>Херки:</b> (одна нога прямая - в сторону, другая согнута в колене. Согнутая в колене нога направлена к полу или вперед. Руки обычно в положении Т или тачдаун);
	<b>Стэг сит:</b> (одна нога прямая, поднята в сторону как можно выше, колено направлено вверх, вторая - перед корпусом, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону);
	<b>Абстракт:</b> (одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая – отведена назад, колено максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону);
	<b>Хедлер:</b> (одна нога вытянута вперед, другая согнута в колене и направлена. Руки должны сделать мах над головой по направлению к полу);
	<b>Двойная девятка:</b> (руки и ноги образуют девятки. Нога вытянута вперед на уровне другой ноги, согнутой в колене, которая соприкасается с внутренней частью колена вытянутой ноги. Чтобы приземлиться на обе ноги, обязателен мах не только при движении вверх, но и при спуске);

### **Хореографическая подготовка:**

В процессе занятий хореографией решаются следующие основные задачи:

1. Формирование правильной осанки и усвоение основ техники движений.
2. Воспитание пластичности и выразительности движений.
3. Совершенствование координации движений.
4. Развитие подвижности в суставах (главным образом в тазобедренных и голеностопных) и гибкости позвоночника.
5. Укрепление мышц ног и туловища.
6. Овладение правильной техникой элементов классического и народно-характерного танцев.

### **Освоение элементов хореографической «школы»: позиции рук:**

1. **позиция рук** - округленные руки, немного согнутые в локтях, подняты вперед до уровня диафрагмы. Округленные кисти ладонями обращены к туловищу. Расстояние между ними кончиками пальцев 10-15см (а).



**2. позиция рук** - округленные руки подняты в стороны, несколько ниже уровня плеч, в локтях несколько согнуты. Кисти рук округлены, ладони обращены вперед - внутрь (б).

**3. позиция рук** - округленные руки подняты вверх - вперед, в локтях слегка согнуты, кисти несколько округлены, ладони обращены книзу. Расстояние между кончиками пальцев 10-15см (в).

Подготовительное положение - несколько согнутые руки опущены вниз, локти в стороны, мизинцы слегка касаются бедер впереди, кисти округлены, ладони обращены кверху. Расстояние между кончиками пальцев 10-15см (г).

#### **Позиции ног:**

**1. позиция ног** - пятки вместе, носки развернуты в стороны (а);

**2. позиция ног** - ноги врозь на расстоянии ступни одна от другой, носки развернуты в стороны (б);

**3. позиция ног** - пятка одной ступни прижата к середине другой, носки развернуты в стороны (в);

**4. позиция ног** - одна нога впереди другой на расстоянии ступни, пятка одной ноги находится против носка другой (г);

**5. позиция ног** - ступни плотно сомкнуты носками в стороны, пятка одной ноги прижата к носку другой (д).

#### **Базовые элементы Данс-программы:**

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

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

**Движения ног:** - с полным переносом веса (steps), - с частичным переносом веса (partpressuresteps),

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

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

**Махи:** вперед правой и левой, назад, в стороны. Шпагат правый, левый, поперечный, полушпагаты правый и левый; мост.

#### **Танец в стиле «Диско»:**

Основная позиция, рэп баунс (rapbounce); полный баунс (fullbounce), баунсшаги (bauncestep), уличный шаг (streetwalk)

**Работа стопы:** каблук-пятка.

Основные позиции рук в сочетании с шагами.

Основная позиция, уличный шаг (streetwalk), «фанки» шаг (funkystep, пятка-носок шаг (toe-heelstep)

**Движения рук:** точка (point), круговые (rollactions), круг-точка (roll-point), свинговые (маховые) (swingactions), ножницы руками (armscissors), хлопки (claps), ветряная мельница (windmill).

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

#### **Психологическая подготовка:**

***Основными задачами психологической подготовки являются:***

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом,
- формирование установки на тренировочную деятельность.

***Основные методы психологической подготовки:***

- **Применение техники *релаксации (аутотренинга)*.** Рекомендуется для восстановления после тренировки. Для расслабления мышц нужно войти в состояние «дремотного» покоя.

- Идеомоторная тренировка - мысленное воспроизведение движений, которые нужно выполнить. Важно выполнять движения соревновательной программы с правильной техникой.

- Вхождение в оптимальное боевое состояние (ОБС). Для этого нужно мысленно представить свое самое успешное выступление и вспомнить детали, для этого можно ответить на вопросы:

- Как выглядел зал?
- Кто был на площадке из товарищей по команде?
- О чем я думала в тот момент?

Вхождение в ОБС в ходе соревнований. Для быстрого вхождения в ОБС необходимо создать образ или слово, после которого спортсмен настраивается на соревнования.

- Контроль соответствия моделям «идеальный черлидер» (лучший спортсмен выступающий на позиции обучаемого - флайер, база, споттер), «идеальная команда». Модели создаются тренером индивидуально для себя и для команды с помощью тестирований, опросов, личных выводов. Тренироваться надо с ориентиром на эти модели и соответствовать этим моделям.

Управление поведением спортсменов перед соревнованиями. Важно перед выходом на площадку давать позитивные установки («сделайте точно, быстро, уверенно»). Избегать установок, содержащих частицу «не» («не волнуйтесь, не уроните» и пр.)

На всех этапах подготовки важную роль играет самоконтроль: в процессе многолетней тренировки нужно стремиться к овладению приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время тренировок соревнований.

Волевые качества черлидира – 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. Для развития этого качества нужно применять упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные упражнения со снарядами и техническими средствами, направленные на статическое удержания тела, работу с собственным весом.

Для развития **инициативности** в условиях занятия, необходимо требовать от занимающихся выстраивания алгоритма техники выполнения сложных технических элементов. Работа по смене «лидера» в двойках, тройках. Во время выполнения программы черлидиры должны быть активными, применять различные действия по рациональному выполнению групповых элементов.

Необходимо создавать условия для развития **креативности мышления**, когда каждый член команды участвует в постановке номера, придумывании пирамид.

**Целеустремленность** можно воспитать при условии, что занимающийся проявляет глубокий интерес к черлидингу как виду спорта и личную заинтересованность в достижениях. Тренер-преподаватель должен обсуждать все положительные и отрицательные стороны подготовленности занимающегося; заметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике. Надо добиваться, чтобы занимающийся относился к учебным занятиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминания тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие упражнения.

Для развития волевого качества **выдержки** надо постоянно вырабатывать у занимающихся стойко переносить неприятные болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении. Во время занятия необходимо

приводить примеры выдержки других людей, попавших в нестандартные ситуации техногенного или природного характера.

**Уверенность** в силах появляется в результате формирования техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Например, безошибочное выполнение сложного элемента страховки при выполнении акробатических упражнений. Поражение в соревнованиях не должно вызывать у черлидера большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок, то несомненно, победил бы.

**Самообладание** – в данном случае речь идет о способности не теряться в трудных ситуациях и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях соревнований, высоком напряжении психики. Проявление данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей поведения членов команды, спортивного мероприятия.

**Стойкость** – проявляется в том, на сколько он может выдержать трудности в ходе соревновательных выступлений (отрицательное эмоциональное состояние, боль, сильное утомление), не сдаваясь, продолжает двигаться по намеченному пути.

#### Средства контроля уровня обучения

<b>Виды контроля</b>	<b>Цель контроля</b>	<b>Методы и формы</b>	<b>Срок и проведения</b>	<b>Отслеживание результатов</b>
<b>Предварительный</b> (входящая аттестация)	Определить уровень физической подготовки обучающихся	Выполнение контрольных нормативных тестов	Сентябрь	Согласно подготовленности обучающегося планировать учебный и индивидуальный план
<b>Текущий</b> (текущая аттестация)	По результатам скорректировать программу	Выполнение контрольных нормативных тестов	Январь	Внести изменения, добавления

<b>Итоговый</b> (промежуточная или итоговая аттестация)	Определить результат учебной деятельности	Выполнение контрольных нормативных тестов	Май	Внести корректировку в УП по итогам диагностирования обучающихся
--	--	--	-----	--

### **Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы:**

Система контрольно-переводных нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе.

**Цель контроля** – обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся в разных циклах подготовки и планомерного повышения уровня специальной подготовленности спортсменов по годам реализации Программы.

### **Контрольно-переводные нормативы**

	Нормативы	Девушки			Юноши		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
<b>7-8 лет</b>							
1.	Бег-30 м. (сек.)	7,3	7,1	6,8	7,1	6,9	6,7
2.	Отжимание (количество раз)	4	6	8	6	8	12
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см.)	+3	+5	+8	+2	+4	+6
4.	Поднимание туловища за 1 мин. (количество раз)	18	22	27	20	25	30
5.	Прыжок в длину с места (см.)	105	115	135	110	120	140
<b>9-10 лет</b>							
1.	Бег-30 м. (сек.)	6,6	6,4	6,2	6,4	6,2	6,0
2.	Отжимание (количество раз)	4	6	10	6	8	12
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см.)	+3	+5	+8	+2	+4	+6

4.	Поднимание туловища за 1 мин. (количество раз)	25	27	32	25	27	35
5.	Прыжок в длину с места (см.)	120	140	145	130	145	155
<b>11-12 лет</b>							
1.	Бег-30 м. (сек.)	6,2	6,0	5,8	6,0	5,7	5,5
2.	Отжимание (количество раз)	6	8	12	8	12	17
3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см.)	+3	+5	+10	+4	+6	+8
4.	Поднимание туловища за 1 мин. (количество раз)	26	28	30	27	32	35
5.	Прыжок в длину с места (см.)	140	145	155	145	155	165
<b>13-14 лет</b>							
1.	Бег-30 м. (сек.)	6,0	5,8	5,4	5,7	5,5	5,2
2.	Отжимание (количество раз)	8	10	13	12	17	25
3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см.)	+5	+7	+12	+4	+6	+8
4.	Поднимание туловища за 1 мин. (количество раз)	28	30	35	32	35	40
5.	Прыжок в длину с места (см.)	145	155	165	155	165	180

### **Методическое и материальное обеспечение программы**

Опыт показывает целесообразность применения некоторых организационных моментов для обеспечения тренировочного процесса:

1. Для успешного проведения тренировки и отработки программ по черлидингу необходим минимальный набор спортивного и другого инвентаря: спортивные маты, скакалки, спортивные коврики, подкидная доска (мостик), музыкальная аппаратура;

2. Для отработки акробатических элементов программы необходимо применение лонжей и страховочных ремней;

3. От тренера требуется ведение следующей документации:

– журнал тренера, в котором помещается список команды с адресами и контактными телефонами, отмечается посещаемость тренировок, расписываются темы и назначение тренировок. В журнале размещаются правила по технике безопасности и таблица ознакомления с ними.

– личные дела членов команды.

4. Для контроля за состоянием здоровья ежегодно проводится врачебный контроль членов команды;

5. Для более эффективных результатов работы тренера - преподавателя планируются индивидуальные занятия с детьми, неуспевающих усвоить материал, а также просмотр и обсуждение видео-материалов по заданным темам;

6. В целях популяризации Черлидинга как вида спорта и развития интереса к занятиям в ДЮСШ проводятся массовые, зрелищные мероприятия с участием команды (фестивали, показательные выступления и т.п.)

7. Обязательно наличие аптечки скорой помощи.

### **Материально техническое обеспечение программы:**

- Наличие спортивного зала, оборудованного гимнастическим ковром.
- Наличие гимнастических предметов: скакалки, мячи, ленты, обручи и другое.
- Наличие технических средств обучения: магнитофон, аудиокассеты, диски, DVD-проигрыватель, цифровой фотоаппарат и другое.
- Наличие гимнастических костюмов и помпонов.

### **Литература для педагогов:**

1. Линда Ре Чеппел. Как стать тренером по черлидингу. – Канада, 2001.
2. Рыбкина О.Н. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5 – 7 лет. – М.: АРКТИ, 2012. – 104с.
3. Тимофеева, Т.Н. Черлидинг для дошкольников / Т.Н. Тимофеева, О.О.
4. Татарина, М.В. Соколова // Детский сад: теория и практика. – 2011. - № 10. – С. 68- 75.
5. Цыпина Н.А. Ритмика -Москва,2003
6. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика -Москва,2004
7. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы - Ростов,2005
8. Колодницкий Г.А. Кузнецов В.С., Ритмические упражнения, хореография и игры -Москва,2004
9. Т.А. Тарасова Контроль за физическим состоянием детей дошкольного возраста. -Челябинск,2004

### **Литература для детей и родителей (законных представителей):**

1. Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Кн. Для воспитателя дет сада
2. П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова- М.: Просвещение, 1990. Что такое черлидинг и для чего он был создан /Интернет-ресурс/



<https://shkolazhizni.ru/sport/articles/78007/> 11. Черлидинг- танцевальный спорт. История возникновения, описание, особенности и номинации соревнования по черлидингу.

3. Кожухова Н. Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. Под. ред. Козловой С. А. - М.: Академия, 2002.

4. Носкова С. А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств «chhrleaders» - групп поддержки спортивных команд. Метод. пос. для педагогов – инструкторов и тренеров. - М.: МГСА, 2001.

5. Раевская Е. П. Музыкально двигательные упражнения в детском саду. М.: Просвещение, 1991.

6. Яковлева Л. В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2003.