

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования – Центр
внешкольной работы «Надежда» городского округа город Стерлитамак Республики
Башкортостан**

Рассмотрено МО педагогов
физкультурно-спортивной направленности
Протокол № 1 от «19» 08 2020 г.
Руководитель МО

Согласовано на заседании
методического Совета МАУ
ДО – ЦВР «Надежда» г. Стерлитамак
Протокол № 1 от «18» 08 2020 г.
Давыдова Ф.Р.

Утверждено
Директор МАУ ДО -
ЦВР «Надежда»
Р.А.Краснов
Введено в действие
Приказ № 1
от «18» 08 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Non - stop»

(для учащихся от 11 - 16 лет,
срок реализации программы 3 года)

Автор-составитель программы:
Шарафутдинова К.И.
педагог дополнительного
образования
МАУ ДО -ЦВР «Надежда»
г. Стерлитамак РБ

Содержание

I. Пояснительная записка.....	1
II. Учебно – тематический план 1,2,3года обучения.....	19
III. Содержание программы 1 года обучения.....	.23
IV. Содержание программы 2 года обучения	26
V. Содержание программы 3 года обучения	29
VI. Организационно-педагогические условия	20
VII. Список используемой литературы	30
Приложение.....	33

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чирлидинг«Non- stop» относится к физкультурно-спортивной направленности, реализуется в детско- подростковом клубе «Комета» микрорайона «Железнодорожный». Рекомендована для тренеров, инструкторов образовательных и дополнительных учреждений.

При той огромной умственной нагрузке, которую испытывают учащиеся, у них нет ни возможностей, ни как правило, устремленности для занятий спортом с целью достижения высоких спортивных результатов.

Поэтому, вся деятельность чирлидинга пронизана стремлением обеспечить условия для учебы, привить ребенку прочные знания, умения и навыки для культурного отношения к своему здоровью.

Новизна Воспитание подрастающего поколения через «чирлидинг» влечет за собой решение таких проблем как: преодоление застенчивости и низкой самооценки, формирование правильной самооценки и достижение эмоциональной зрелости; осознать ответственность за свое здоровье в течение всей жизни; развитие личной ответственности; уважение к социальным нормам и требованиям; дисциплинированность, собранность, надежность; правильное распределение времени, новизна заключается в игровом методе проведения занятий, которая придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Актуальность предлагаемой образовательной программы в том, что именно в эти годы закладывается основа здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность ребенка, так же новизна заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам учащихся и родителей.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Чирлидинг» оздоровительно-спортивной направленности, автор: А.С. Артёмова; внешкольных учреждений

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности с элементами вида спорта «Чирлидинг», автор: Э.Ф.Дыма; тренер-преподаватель);. Дополнительная общеобразовательная программа

тесно связана с такими учебными дисциплинами: «Физическое воспитание», «Отечественная литература», «Музыка», «Гимнастика», «Хореография» и др.

Педагогическая целесообразность определена тем, что ориентирует учащихся на приобщение каждого ребенка к спортивно-танцевальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у учащегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (общий танец), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего творческого потенциала при выполнении индивидуальных партий ребенка в коллективном постановочном процессе формирования танцевального номера, с другой стороны.

Отличительной особенностью от других авторов заключается в расставлении приоритетных направлений: структурным построением, параметрами многолетней тренировки спортсменов с учётом возрастных границ зон спортивных достижений в спорте, содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в учреждении.

Программа является освоение навыков самоконтроля, самооценки, самоуправления и самоорганизации в процессе занятий чирлидингом и осмысление этих навыков как главных условий включения в настоящую творческую деятельность.

Цель: приобщение подростков к образцам физического, духовного и нравственного совершенства через занятия чирлидингом.

Задачи:

Обучающие (предметные):

- познакомить учащихся с основами чирлидинга (станы, кричалки, перестроения и др.);
- формирование здорового образа жизни через систематические занятия чирлидингом для организации содержательного досуга средствами спорта, направленные на развитие личности.

Развивающие (метапредметные):

- развивать координационные и кондиционные способности,
- развивать и формировать художественный вкус, аккуратность, добросовестность в работе при выполнении заданий спортивной направленности и не только;
- способствовать ориентированию учащихся на соблюдение правил о собственном здоровье и здоровье окружающего;

Воспитывающие (личностные):

- воспитывать потребность к саморазвитию, самоконтролю, самооценки;
- развить у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности;

- приобщить ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе.

Программа является комплексной, разработана в соответствии с нормативными документами:

- Чирлидинг номер, код вида спорта: 1430001411Я, утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от «5» февраля 2018 г. № 84
- Декларация прав ребенка, провозглашающая, что «ребенок имеет право на получение образования, которое должно быть бесплатным и обязательным, по крайней мере, на начальных стадиях» (принцип 7);
- Конвенция о правах ребенка, в которой указывается, что «государства-участники признают право ребенка на образование» (статья 28) и соглашаются в том, что образование ребенка должно быть направлено на развитие личности, талантов, умственных и физических способностей ребенка; на воспитание уважения к правам человека и основным свободам, родителям, языку и национальным ценностям страны, в которой ребенок проживает, цивилизациям, отличным от его собственной, окружающей природе; на подготовку ребенка к сознательной жизни в свободном обществе (статья 29);
- Конституция Российской Федерации — высший нормативный правовой акт РФ, гарантирующий, что «каждый имеет право на образование» (статья 43);
- Федеральный Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» устанавливает основные гарантии прав и законных интересов ребенка. В статье 9 указывается, что «при осуществлении деятельности в области образования и воспитания ребенка в семье, образовательном учреждении, специальном учебно-воспитательном учреждении или ином оказывающем соответствующие услуги учреждении не могут ущемляться права ребенка»;
- Государственная Программа «Развитие образования 2013–2020», направленная на обеспечение высокого качества российского образования в соответствии с меняющимися запросами населения. Одной из ее основных задач является «доступность услуг дошкольного, общего, дополнительного образования детей; модернизация образовательных программ в системах дошкольного, общего и дополнительного образования детей».

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025года;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ(включая разноуровневые)»;

- Методические рекомендации разработаны Министерством образования и науки РФ совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Открытое образование»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2016г. №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Основным акцентом в обучении является тренировочный процесс. Учащиеся благодаря руководителю осваивают самостоятельное творчество, что является главной идеей образовательной программы. Свобода творчества, реализация фантазии и воображения обучающихся по законам искусства вещания под чутким присмотром педагога является основой содержания образовательного процесса.

Таким образом, учащиеся могут само выражаться, реализовывать себя через тот или иной образ, разрабатывать самостоятельно движения, танцевальные связки, продумывать музыкальное оформление. Обучающиеся приобретают навыки самоконтроля, самооценки, самоуправления, и самоорганизации в процессе занятий.

Особое внимание в программе уделяется воспитательной работе и психологической подготовке, так как они оказывают огромное влияние на формирование личности учащегося как гражданина и как целеустремленного спортсмена, преданного своему любимому виду спорта.

Срок реализации: 3 года

Контингент обучающихся: от 11 до 16 лет

Коллектив современного эстрадного танца состоит из трёх возрастных групп по 20 человек в каждой:

-младшая группа 10-12 лет учат различать, чувствовать и осознавать наиболее простые элементы музыкальной выразительности, воспринимая музыку целостно, ощущая ее настроение, общий характер.

-средняя группа 13-14 лет, различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений,

стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

-старшая группа 15-16 лет Учащиеся должны пройти обучение в танцевальном коллективе в течение нескольких лет; иметь навык владения своим телом и правильную постановку корпуса; знать основные правила и законы исполнения танцев; правильно и грамотно исполнять движения, комбинации.

Режим работы :

вторник с 16:00 до 16:45

Четверг с 16:00 до 16:45.

Ожидаемые результаты:

- соревнования;
- показательные выступления на различных мероприятиях и соревнованиях разного уровня.

Личностные:

- формирование и развитие творческих способностей, общей культуры учащихся;
- развитие познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- развитие самостоятельности, инициативы и ответственности;
- развитие логического и образного мышления, фантазии, внимания, памяти, артистичности;
- приобретение опыта самостоятельного оценивания собственной работы.

Метапредметные:

- формирование и развитие умений и навыков спортивной направленности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать красоту своей спортивной и танцевальной деятельности, собственные физические возможности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками: работать индивидуально и в группе.

Предметные:

знать правила техники безопасности при занятии чирлидингом;

иметь представления об основных понятиях чирлидинга: разминка, офп, сфп, стрейчинг, акробатика, гимнастика, поддержки, кричалки и пр.;

- уметь использовать различные танцевальные направления;
- уметь контролировать свое эмоциональное состояние на выступлениях.

По окончании 1 года обучения:

Будут уметь:

- двигаться в соответствии с характером музыки;
- начинать и заканчивать движение одновременно с музыкой;
- исполнять несложные танцевальные элементы, самостоятельно используя элементы знакомых движений.

Будут знать:

- музыкальные размеры, темп и характер музыки;
- требования к внешнему виду на занятиях;
- знать позиции рук.

По окончании 2 года обучения:

Будут уметь:

- ритмично двигаться в соответствии с характером музыки;
- владеть основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения;
- проявить легкость, выразительность и пластичность, исчезнет зажатость и неуверенность.

Будут знать:

- хореографические названия изученных элементов;
- знать элементы спортивного танца танца;
- знать отдельные упражнения ритмической гимнастики.

По окончании 3 года обучения:

Будут уметь:

- правильно использовать свой физический потенциал;
- выполнять требования к точности каждого двигательного акта;
- осваивать музыкальный ритм.

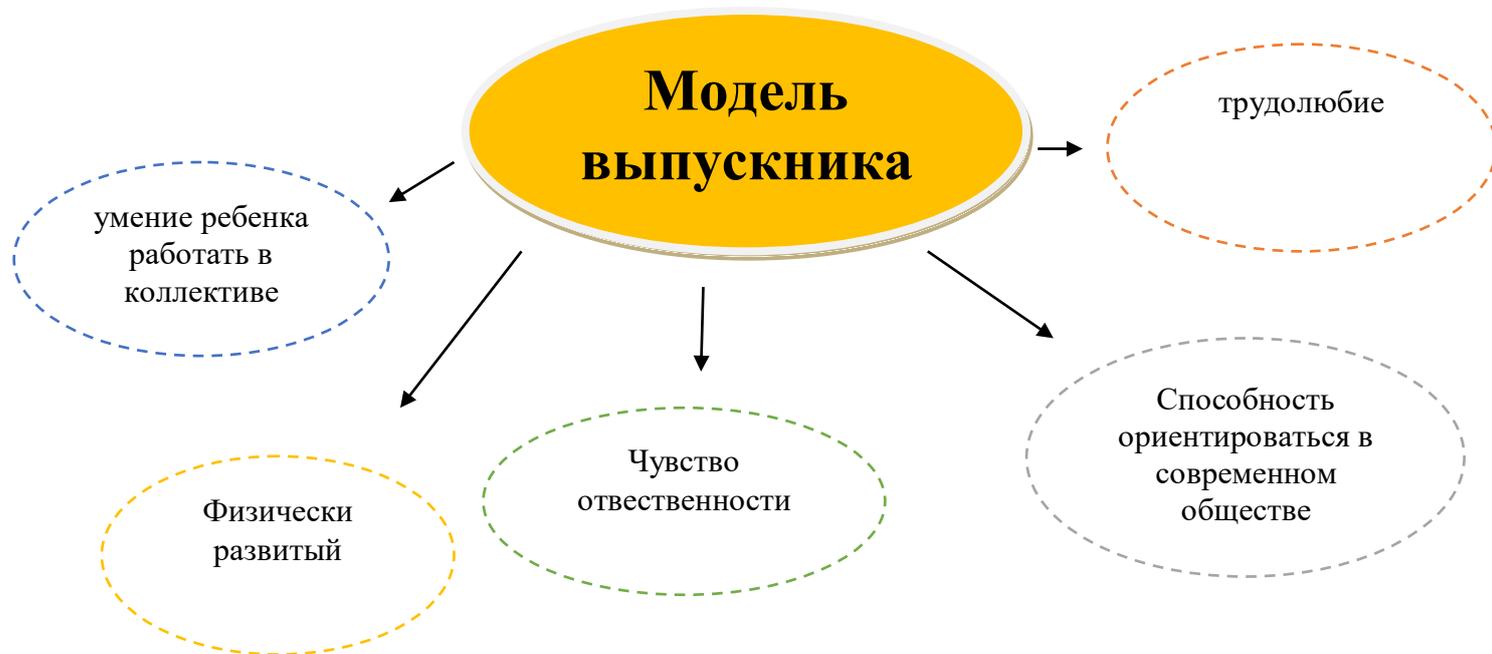
Будут знать:

- названия и правила выполнения танцевальных движений;
- названия и правила выполнения таких танцевальных программ как чир данс, черлидинг;
- правила поведения в хореографическом зале.

Достижения учащихся

(Приложение №1)

№	ФИ	Учреждение	Город	Республика	Всероссийские



(Приложение № 2)

Отслеживание результативности: тесты, соревнования, показательные выступления, ОФП, контрольные упражнения, нормативы.

Отслеживание результативности представляется с учетом того, что педагогические объекты сложны и разносторонни. Не вполне возможно дать им полную характеристику, включающую множество показателей и критериев.

Учебный план

№	Содержание занятия	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		1год	2год	3год	
1. Теоретические занятия		14	14	14	
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	1	наблюдение
1.2	История развития черлидинга.	1	1	1	наблюдение
1.3	Терминология основных элементов и базовых движений	2	2	2	Наблюдение
1.4	Психологическая, моральная и волевая подготовка.	2	2	2	Наблюдение
1.5	Правила соревнований, их организация и проведение	2	2	2	Наблюдение
1.6	Разбор проведенных соревнований	2	2	2	Наблюдение
1.7	Промежуточная аттестация учащихся.	4	4	4	Текущий контроль
2. Практические занятия		94	94	94	
2.1	Разучивание гимнастических элементов	7	8	10	текущий контроль
2.2	Упражнения на координацию	3	2	2	Наблюдение за правильностью выполнений движений
2.3	Прыжки, шаги и перестроения	10	10	8	ОФП
2.4	Растягивание, упражнения на гибкость	10	10	10	ОФП

2.5	Разучивание танцевальных композиций	15	20	20	наблюдение
2.6	Репетиционная работа	25	20	20	наблюдение
2.7	Общая Физическая Подготовка	20	23	23	ОФП
2.8	Заключительное занятие, чаепитие, подведение итогов.	2	2	2	наблюдение
Всего часов:		108	108	108	

Содержание программы

первый год обучения

1) Вводное занятие. Беседа о технике безопасности. Просмотр видеоматериалов выступлений прошедшего года, обсуждение перспективы нового учебного года. Расписание, форма.

2) Личная гигиена и внешний вид чирлидера.

Макияж. Подбор костюмов и аксессуаров для выступлений и соревнований. Требования к костюму чирлидера. Особенности программных постановок и их отражение во внешнем облике чирлидеров. Осанка. Походка. Обаяние. Высокая мотивация к победе. Умение держать себя в руках. Быстро ориентироваться в изменившихся условиях. Психогинетика.

3) Психологическая, моральная и волевая подготовка.

Морально-волевая и психологическая подготовка будет успешна, если в планах органично объединить задачи, отражающие специфику настольного тенниса и наиболее типичные задачи для большинства видов спорта:

-создание коллектива и оптимального психологического климата в нем;

-формирование мотивации достижений;

-применение воспитывающих воздействий для формирования личности спортсмена;

-формирование уверенности в реализации его возможностей;

-освоение приемов самоконтроля и саморегуляции;

-овладение спортсменами умением управлять психическим состоянием в тренировке и на соревнованиях с помощью психорегулирующих внешних и внутренних воздействий;

-определение наиболее вероятных источников напряжения при подготовке к главным соревнованиям сезона;

- освоение средств и методов психического восстановления.

4) ОФП (общая физическая подготовка) – упражнения на силу рук, ног, шеи, спины, на выносливость и т.д.

5) Программа «Чир»

Пирамиды. Станты. Чир –дансы. Акробатические элементы (кувырки, колеса, рондаты и др.) Стойка на бедре двойной базы. Шпагаты. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию.

Чир – кричалки с заданной информацией о команде черлидеров, об играющей команде, о происходящих событиях и т.д.

Акробатические упражнения колесо, рандат, фляк, рандат- фляк, сальто назад.

Четыре правила споттера. Положение Флайера в станте.

Пируэты: карандаш Джаз – пируэт, тур-пик, аттилод, фуэте, Грант пируют, Пируэт – флажок, продольный, вертикальный.

Шпагаты и махи: поперечный (правый и левый) шпагат. Мах вперед в сторону, назад.

Стойка на спине двойной базы (резкий тейба топ, тейба топ из коленного баскета).

Программа «Данс»

Показательные и соревновательные программы. Упражнения «данс» программы. Обязательные элементы. Танцевальные связки.

б) Разучивание танцевальных композиций.

Составление композиции на основе правил установленными федерацией Чирлидинга. Движения и комбинации, необходимые для исполнения танца.

Соединение танцевальных движений с гимнастическими. В танцевальные комбинации вставляются спортивные элементы.

7) Репетиционная работа.

Отработка композиции по частям и в целом на чистоту исполнения движений и элементов. Соединение всех движений и комбинаций. Разводка по рисунку.

8) Промежуточная аттестация (сдача контрольных нормативов).

Теория: прохождение тестирования по всей теоретической части

Практика: сдача нормативов общей физической подготовки.

9) Участие в соревнованиях и показательные выступления.

- на различных мероприятиях любого уровня;

- на соревнованиях городского и республиканского уровня.

10) Заключительное занятие.

Подведение итогов учебного года, разбор участия в соревнованиях и выступлениях, награждение, чаепитие

Содержание программы

второй год обучения

1) Вводное занятие. Беседа о технике безопасности. Просмотр видеоматериалов выступлений прошедшего года, обсуждение перспективы нового учебного года. Расписание, форма.

2) Личная гигиена и внешний вид чирлидера.

Макияж. Подбор костюмов и аксессуаров для выступлений и соревнований. Требования к костюму чирлидера. Особенности программных постановок и их отражение во внешнем облике чирлидеров. Осанка. Походка. Обаяние. Высокая мотивация к победе. Умение держать себя в руках. Быстро ориентироваться в изменившихся условиях. Психогинетика.

3) Психологическая, моральная и волевая подготовка.

Морально-волевая и психологическая подготовка будет успешна, если в планах органично объединить задачи, отражающие специфику настольного тенниса и наиболее типичные задачи для большинства видов спорта:

- создание коллектива и оптимального психологического климата в нем;
- формирование мотивации достижений;
- применение воспитывающих воздействий для формирования личности спортсмена;
- формирование уверенности в реализации его возможностей;
- освоение приемов самоконтроля и саморегуляции;
- овладение спортсменами умением управлять психическим состоянием в тренировке и на соревнованиях с помощью психорегулирующих внешних и внутренних воздействий;
- определение наиболее вероятных источников напряжения при подготовке к главным соревнованиям сезона;
- освоение средств и методов психического восстановления.

4) ОФП (общая физическая подготовка) – упражнения на силу рук, ног, шеи, спины, на выносливость и т.д.

5) Программа «Чир»

Пирамиды. Станты. Чир – дансы. Акробатические элементы (кувырки, колеса, рондаты и др.) Стойка на бедре двойной базы. Шпагаты. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию.

Чир – кричалки с заданной информацией о команде чирлидеров, об играющей команде, о происходящих событиях и т.д.

Акробатические упражнения колесо, рандат, фляк, рандат- фляк, сальто назад.

Четыре правила споттера. Положение Флайера в станте.

Пируэты: карандаш Джаз – пируэт, тур-пик, аттилод, фуэте, Грант пируют, Пируэт – флажок, продольный, вертикальный.

Шпагаты и махи: поперечный (правый и левый) шпагат. Мах вперед в сторону, назад.

Стойка на спине двойной базы (резкий тейба топ, тейба топ из коленного баскета).

Программа «Данс»

Показательные и соревновательные программы. Упражнения «данс» программы. Обязательные элементы. Танцевальные связки.

б) Разучивание танцевальных композиций.

Составление композиции на основе правил установленными федерацией Чирлидинга. Движения и комбинации, необходимые для исполнения танца.

Соединение танцевальных движений с гимнастическими. В танцевальные комбинации вставляются спортивные элементы.

7) Репетиционная работа.

Отработка композиции по частям и в целом на чистоту исполнения движений и элементов. Соединение всех движений и комбинаций. Разводка по рисунку.

8) Промежуточная аттестация (сдача контрольных нормативов).

Теория: прохождение тестирования по всей теоретической части

Практика: сдача нормативов общей физической подготовки.

9) Участие в соревнованиях и показательные выступления.

- на различных мероприятиях любого уровня;

- на соревнованиях городского и республиканского уровня.

10) Заключительное занятие.

Подведение итогов учебного года, разбор участия в соревнованиях и выступлениях, награждение, чаепитие

Содержание программы

третий год обучения.

- 1) Вводное занятие. Беседа о технике безопасности. Просмотр видеоматериалов выступлений прошедшего года, обсуждение перспективы нового учебного года. Расписание, форма.
- 2) Разучивание гимнастических элементов. Шпагаты, перекидки вперёд, назад, стойка на руках, колесо на одной руке, перекаты и т.д.
- 3) Растягивание, упражнения на гибкость. Различные упражнения на растягивание сидя и лёжа на полу, упражнения на растягивание и укрепления спины.
- 4) Прыжки - страдл, рамка, казак перекидной, ножницы, серия прыжков по диагонали. Шаги и перестроения более сложные
- 5) Разучивание танцевальных движений. Разучиваются и повторяются движения и комбинации, необходимые для исполнения танца.
Соединение танцевальных движений с гимнастическими. В танцевальные комбинации вставляются спортивные элементы.
- 6) Репетиционная работа. Отработка движений и элементов. Соединение всех движений и комбинаций. Разводка по рисунку.
- 7) ОФП (общая физическая подготовка) – упражнения на силу рук, на выносливость и т.д.
- 8) Заключительное занятие. Подведение итогов, разбор участия в соревнованиях и выступлениях, чаепитие.

Организационно-педагогические условия

Методическое обеспечение

Методика программы состоит:

- комплексный подход к обучающей деятельности (сочетание нескольких направлений: актёрское мастерство, ораторское искусство, акробатика, хореография, гимнастика, ритмика, музыкальная грамота)

- проведение тренингов - это непрерывная смена игр и упражнений, главная задача которых развивать у обучающихся внимание, наблюдательность, воображение, творческую фантазию, логическое мышление, органичность и непосредственность исполнения заданий ;

- диалоговый метод обучения;

- проектная деятельность (разработка танцевальных связка, ролики, презентации);

- практическое задание.

Разделы программы:

- теоретическая работа;

- практическая работа

Программой предусмотрено **вариативное** использование других форм организации: занятия малокомплектными группами для работы над видео выступлениями, репетиции, тренировочный процесс.

Формы проведения занятий различны: групповая форма работы, индивидуальная работа, учебная игра, презентация

Обучение выстраивается на следующих принципах:

- принцип сознательности и активности: сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-спортивной деятельности, а также побуждать их к оптимальной активности.

- принцип наглядности обязывает строить процесс физического воспитания с широким использованием наглядности при обучении и воспитании. Наглядность означает привлечение органов чувств человека в процессе познания.

- принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся.

Задача реализации принципа доступности и индивидуализации ставит преподавателей физического воспитания перед чрезвычайно сложной меняющейся картиной множества различных факторов, которые нужно постоянно учитывать. При этом необходимо предвидеть дальнейшие изменения всех факторов для перспективного программирования воздействий.

- принцип непрерывности процесса физического воспитания заключается в методически правильном построении занятий, их последовательности. Важнейшие

правила: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному.

- принцип системного чередования нагрузок и отдыха :для сохранения повышенного уровня функционирования различных систем организма нужны повторные нагрузки через строго определенные интервалы отдыха. При длительном интервале отдыха между нагрузками произойдет реадaptация - возможность организма вернуться к прежнему уровню.

- принцип постепенного наращивания развивающее-тренирующих воздействий обуславливает необходимость систематического повышения требований к проявлению у занимающихся двигательных и связанных с ними психических функций за счет повышения сложности заданий и увеличения нагрузок.

Основными принципами наших взаимоотношений являются:

- совместимость (когда все обучающиеся а так же тренер, удовлетворены работой друг друга);
- сработанность (продуктивность и результативность каждого в общем деле);
- организованность (которая выражается в единстве, собранности и ответственности).

Обучение выстраивается на принципах доступности, «Не навреди!», биологической целесообразности, интеграции, индивидуализации, возрастных изменений в организме, его биоритмической структуры, красоты и эстетической целесообразности, гармонизации всей системы ценностных ориентаций подростков. Программа разработана с учетом корректировки в современных условиях теоретических концепций и практики функционирования чирлидинга как вида спорта.

В методике преподавания чирлидинга, как и во всякой научно-практической дисциплине, имеющей дело с проблемами обучения и воспитания, важное значение я придаю определению теоретико-методических положений - принципов, которые отражают основные закономерности в данной сфере практической деятельности и в силу этого служат руководством к действию. На спортивную тренировку по чирлидингу распространяются основные педагогические принципы, поскольку в них концентрированно выражены наиболее общие отправные положения, справедливые для любой образовательно-воспитательной деятельности:

- сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, а также другие принципы, выражающие специфику физического воспитания.

В числе принципов, также имеющих основополагающее значение в системе преподавания черлидинга, я выделяю также общие социальные прин-

ципы, такие как всемерное содействие всестороннему гармоническому развитию личности; оздоровительной направленности физического воспитания.

Так же при построении спортивной тренировки по чирлидингу я считаю чрезвычайно важным учет индивидуальных особенностей. Принцип индивидуализации требует построения и проведения тренировки юных чирлидеров с учетом их возрастных особенностей, способностей, уровня подготовленности.

Необходимо стремиться так строить тренировочный процесс, чтобы в наибольшей степени обеспечить возможную в данных конкретных условиях преемственность положительного эффекта тренировочных занятий, исключить неоправданные перерывы между ними и свести к минимуму регресс тренированности. Эффект этих воздействий непостоянен и зависит от продолжительности нагрузки и ее направленности, а также величины.

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

Указания и команды чирлидинг.

Словесные (вербальные)	Визуальные (невербальные)
1.Речевые обозначения (термины).	1. Язык движений (тела): показ упражнений с соблюдением требований к их технике.
2.Речевые указания (начало и окончание движений, направление, осанка и техника движений).	2. Специальные жесты (направление движений, «пальцевый» счет, специальные обозначения).
3.Цифровые (число повторений упражнений – счёт прямой и обратный).	3. Мимика и пантомимика (улыбка, кивок головой)
4.Речевая мотивация (поощрение)	

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 чирлидингом 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 подсчет и

информировать о начале нового движения). В тренировочном процессе происходит формирование двигательного образа, 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.).

Так схематично формируется сознательная психика – представление всех действий с переживанием двигательной ситуации.

У каждого тренера, безусловно, существует своя стратегия обучения.

Программы необходимо усложнять от уровня к уровню, в зависимости от подготовки тренирующихся. При проведении занятий черлидингом широко применяются следующие методы, обеспечивающие разнообразие танцевальных движений:

Метод музыкальной интерпретации используется при построении танцевальных композиций в чирлидинге. Здесь можно выделить два подхода. Первый - это конструирование конкретного упражнения, второй - вариации движений в зависимости от содержания музыки.

Первый подход основан на составлении упражнения с учетом содержания, формы, ритма, динамических оттенков музыки. Можно назвать этот метод конструированием упражнения с учетом основ музыкальной грамоты. Так, например, самым удобным музыкальным размером для выполнения большинства упражнений является размер 2/4 или 4/4. Можно составить упражнение, в котором каждое движение выполняется на одну или несколько долей такта, но при этом нужно, чтобы начало и окончание упражнения совпало с музыкальным тактом или музыкальной фразой.

Определяя количество повторений упражнения, следует учитывать, что переход на новое движение должен осуществляться в соответствии с "музыкальным квадратом". Например, упражнение, составленное на 4 счета, нужно повторить 8 (16) раз. Тогда окончание движения совпадёт с относительно законченным музыкальным фрагментом - музыкальным предложением или музыкальным периодом. Сильные и слабые доли такта могут акцентироваться определенными движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.).

Реализация второго подхода собственно и является методом музыкальной интерпретации. В соответствие с музыкой подобранные упражнения komponуются. Если есть припев, то во время него можно выполнять одинаковые композиции. При звучании куплета можно использовать разные наборы упражнений, а можно аналогичные, но с небольшим изменением ритма, движений рук, изменение амплитуды движений.

Рассмотрим подробнее особенности этих методов.

- метод усложнений;
- метод сходства;
- метод блоков;
- метод "Калифорнийский стиль";
- метод музыкальной интерпретации.

Метод усложнений

Упражнений подбираются в соответствии с определенной логической последовательностью, когда учитывается доступность этих упражнений. Постепенно происходит усложнение упражнений за счет новых деталей.

Усложнение простых по технике упражнений может осуществляться за счет следующих приемов:

- изменение темпа движения (сначала каждое движение выполняется на 2 счета, а затем на каждый);
- добавление новых движений в ранее изученные комбинации (например, скрестный шаг в сторону закончить подъемом колена вперед);
- изменять технику выполнения движения (например, выполнение подъема колена сочетать с прыжком);
- изменение направления движения (какой то одной части тела или перемещения в пространстве);
- изменение амплитуды движения;
- дробление и разучивание упражнения по частям, и последующим объединением

С помощью этих приемов переход занимающихся от простых упражнений к сложным не составит труда.

Метод сходства

Данный метод используется тогда, когда при составлении комплекса упражнений за основу берется какая-то одна двигательная тема, направление или стиль движений. Это может быть комплекс из упражнений, где преобладает движение вперед и назад. Такой комплекс может состоять из двух и более упражнений. В зависимости от уровня подготовки занимающихся переход на каждое последующее упражнение может быть медленным или более быстрым.

Количество повторений каждого упражнения планируется с учетом его длительности (2, 4, 8 счетов) и координационной сложности. Главное - переход должен осуществляться в соответствии с "музыкальным квадратом".

Метод блоков

Суть метода в том, что разные, ранее разученные упражнения объединяются между собой в хореографическое соединение. В зависимости от уровня подготовки людей и сложности движений каждое из подобранных для "блока" упражнений может повторяться несколько раз, а затем переходят к следующему упражнению. Соединение упражнений в блок без повторений одних и тех же движений является более сложным. Обычно в блок входит четное количество упражнений. Порядок упражнений в блоке можно варьировать. Можно также изменять ритм или способ выполнения отдельных упражнений и всего блока. Каждое упражнение повторяется многократно, поэтому применение этого метода позволяет добиться нужного качества исполнения.

Метод "Калифорнийский стиль"

Метод является комплексным проявлением изложенных выше методов. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях (с поворотами, по "квадрату", по кругу, по диагонали). Каждому упражнению тренер должен стараться придать танцевальную окраску. Для этого упражнение может быть дополнено разнообразными движениями руками, хлопками, а также притопами, подскоками и т.д. Все упражнения должны быть согласованы с музыкой.

Метод музыкальной интерпретации

Упражнений подбираются в соответствии с определенной логической последовательностью, когда учитывается доступность этих упражнений. Постепенно происходит усложнение упражнений за счет новых деталей. Усложнение простых по технике упражнений может осуществляться за счет следующих приемов:

- изменение темпа движения (сначала каждое движение выполняется на 2 счета, а затем на каждый);
- добавление новых движений в ранее изученные комбинации (например, скрестный шаг в сторону закончить подъемом колена вперед);
- изменять технику выполнения движения (например, выполнение подъема колена сочетать с прыжком);
- изменение направления движения (какой то одной части тела или перемещения в пространстве);
- изменение амплитуды движения;

- дробление и разучивание упражнения по частям, и последующим объединением

С помощью этих приемов переход занимающихся от простых упражнений к сложным не составит труда. Чем больше упражнений и приемов есть в арсенале тренера, тем качественнее его работа. При подготовке к тренировке он должен заранее планировать физическую нагрузку, и, кроме того, корректировать её во время занятия. Инструктор также обязан видеть всех занимающихся, чтобы замечать признаки перенапряжения или недостаточной нагрузки. Он должен уметь определять признаки недостаточного восстановления после отдельных упражнений. Это могут быть такие признаки, как: повышенная частота сердечных сокращений, учащенное дыхание, обильное потоотделение, покраснение или побледнение, нарушение техники или координации движений. При появлении таких признаков необходимо внести изменения в нагрузку. Можно снизить или увеличить темп движений, уменьшить или увеличить амплитуду движений.

Условия реализации

Материально – техническое обеспечение программы:

Тренировки по чирлидингу проходят в спортивном зале. Площадка для постановки стандартной чирлидинговой программы должна быть размером 12x12 метров.

Необходимое оборудование и оснащение:

- жесткие спортивные маты для отработки пирамид и стантов, акробатических элементов;

- спортивные коврики для работы в партере;

- гимнастический мостик для отработки прыжков;

- мелкий спортивный инвентарь (скакалки, амортизаторы, гантели и т.п.);

- музыкальная аппаратура;

- медицинская аптечка для оказания первой медицинской помощи.

По возможности, желательно использовать дополнительное оснащение: настенные зеркала, батуты, видеоаппаратура и т.д.

Список литературы

Правовая база программы

1. Декларация прав ребенка, провозглашающая, что «ребенок имеет право на получение образования, которое должно быть бесплатным и обязательным, по крайней мере, на начальных стадиях» (принцип 7);
2. Конституция Российской Федерации. Режим доступа: <http://constitution.garant.ru/act/right/135765/>
3. Конвенция ООН о правах ребенка. Режим доступа: <http://www.rospsy.ru/dokumenty/normy-mezhdunarodnogo-prava/konventsiya-oon-o-pravakh-rebenka;>
4. Концепция духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России. Режим доступа: <http://standart.edu.ru/>;
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 г. Режим доступа: <http://dopedu.ru/gos-politika/564-concept-utv.html>
6. Методические рекомендации разработаны Министерством образования и науки РФ совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Открытое образование»;
7. Национальная образовательная инициатива "Наша новая школа" (утверждена 04 февраля 2010 г. Пр-271). Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/akt/6591/>
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

12. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г. Режим доступа: <http://www.rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html>
13. Федеральный Закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями от 20 июля 2000 г., 22 августа, 21 декабря 2004 г., 26, 30 июня 2007 г.) Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/fz/vosp/4001>
14. Федеральным законом № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»
15. Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) нового поколения. Режим доступа: <http://standart.edu.ru/>
16. Федеральный закон "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних" (с изменениями от 13 января 2001 г., 7 июля 2003 г., 29 июня, 22 августа, 1, 29 декабря 2004 г., 22 апреля 2005 г., 5 января 2006 г., 30 июня, 21 июля, 1 декабря 2007 г.) Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/fz/vosp/4005/>

Основная литература

1. Гуревич, И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / И.А. Гуревич. - 2-е изд. - Минск: Высшая школа, 2017г. - 35с.
2. Международная танцевальная организация (International Dance Organization). [Электронный ресурс]. 2017г. - Режим доступа: www.idoonline.com. - Дата доступа: 2017г.
3. Набатникова, М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я. Набатникова [и др.]. - М.: ФиС, 2017г. - 238с.
4. Нехвядович, А.И. Управление тренировкой общей выносливости юных пловцов на уровне анаэробного порога: метод, рекомендации / А. И. Нехвядович. - Мн., 2018г. - 56с.
5. Нехвядович, А.И. Анаэробный порог в развитии выносливости (на примере плавания): учеб.-метод. пособие А.И. Нехвядович. - Мн., 2018г. - 46с. 11
6. Новикова, В. Чирлидинг - чудище огромно, стозевно и ... красиво / В. Новикова. - Мир профессионального спорта. - 2017г. - № 4. - С. 58-61.
7. Житько, А.Н. Программа кружка по современным танцам. - Минск: ЦВР «Маяк» Ленинского района г. Минска, 2018г. - 17 с.
8. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе / П.К. Петров. - Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2017г. — 448 с.
9. Роо «Федерация чирлидерс - группы поддержки спортивных команд». Основные правила и положения. [Электронный ресурс]. - 2018г. - Режим доступа: <http://www.cheerleading.ru>. - Дата доступа: 11.12.2017.

- 10.Сливка,Е. Поддержка от девочек с помпончиками /Е.Сливка. - М.: Спортивная жизнь России. – 2017г. - № 6.-С. 20-21.
- 11.Янович,Ю.А., Корнелюк,Т.В., Дюмин,И.М. Организация учебно-тренировочного процесса по черлидингу. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧиР-программы команд поддержки
- 12.Вейдер С., Пилатес для идеального процесса: Перевод с английского
Издательство: Феникс: 2017г.
- 13.Виес Ю.Б. Фитнес для всех. Издательство: Интерпресссервис: 2018г.
- 14.Виленский М.Я., Горшкова А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни.
Издательство: Гардарики 2017г.
- 15.Гик Е.Я., Гупало Е.Ю. Популярная история спорта. Издательство: Академия2017г.
- 16.Петров Н.Н. Гимнастика для ленивых: делаем с удовольствием. Издательство: Феникс 2017г.
- 17.Савостьянов А.И. Физическое здоровье школьника(комплекс общеразвивающих упражнений). Издательство: Педагогическое общество России 2018г.
- 18.Стецура Ю. В. Путь к здоровью и красоте. Издательство: БАО 2017г.

Дополнительная литература

1. Былеева Л.А., Короткова И.В., Яковлев В.Е. Подвижные игры – М., 2015г.
2. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения. – М., 2014г.
3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. М., 2015г.
4. Задворнов К.Ю. Исследование процесса становления новых (нетрадиционных) видов спорта//Теор. и практ. физ.культ., 2016г, №12, с.17-22.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М., 2016г.
6. Морель Ф. Хореография в спорте. М., 2015г.
- 7.Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта., 2015г.

Интернет – ресурс

1. <http://ballett.ru/cont/first>.
2. <http://www.missfit.ru>

№	ФИ	Учреждение	Город	Республика	Всероссийские

Приложение №2

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ ДО –
 ЦВР «Надежда»

 Р.А.Краснов
 «__» _____ 20__ г

Аттестационная работа
для обучающихся 1 года обучения
по образовательной программе «Non – stop»
физкультурно-спортивной направленности

БЛАНК ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

Инструкция: Вам предлагается ответить на 10 вопросов. В каждом вопросе выберете правильный 1 ответ и отметьте его любым значком в бланке ответов.

Обработка результатов: За каждый правильный ответ присуждается 1 балл.

Максимальное

количество баллов – 10 баллов.

от 0 до 4 баллов – низкий уровень знаний

от 5 до 7 баллов – средний уровень знаний

от 8 до 10 баллов – высокий уровень знаний

1. Что означает слово «Черлидинг»?

А) вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика и акробатика) – 1б;

Б) гимнастика;

В) спортивный танец;

Г) программа.

2. В каком городе впервые зародился «Черлидинг»?

- А) Лондон;
 - Б) США – 1б;
 - В) Париж;
 - Г) Бразилия.
3. Что означает слово ОФП?
- А) прыжок;
 - Б) шаг;
 - В) общая физическая подготовка- 1б;
 - Г) движение.
4. Обязательные документы при зачислении в секцию «Черлидинг»?
- А) свидетельство;
 - Б) анкета;
 - В) справка и заявление;(1б)
 - Г) договор;
5. Какая возрастная категория существует в Черлидинге?
- А) юниоры, взрослые;
 - Б) младшие, старшие;
 - В) дети, старшие, взрослые;
 - Г) младшие, юниоры, взрослые – 1б.
6. Минимальное количество участников команды в номинации «Чир-Данс»?
- А) 5;
 - Б) 6 - 1б;
 - В) 10;
 - Г) 12
7. Размер соревновательной площадки?
- А) 8*8;
 - Б) 10*10;
 - В) 12*12 – 1б;
 - Г) 14*14
8. Какая форма должна быть на соревнованиях по Черлидингу?
- А) купальник;
 - Б) платье;
 - В) комбинезон;
 - Г) юбки, шорты, брюки, топ, жилетка – 1б.
9. Продолжительность программы в номинациях «Чир и Данс»?
- А) 2.5м – 1б;
 - Б) 3м;

В) 4м;

Г) 5м.

10. Сколько раз в неделю проходят занятия по Черлидингу для 1 года обучения?

А) 1 раз;

Б) 2 раза (1б);

В) 3 раза;

Г) 4 раза.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО –

ЦВР «Надежда»

_____ Р.А.Краснов

«___» _____ 20__г

**Аттестационная работа
для обучающихся 2 года обучения
по образовательной программе «Non – stop»
физкультурно-спортивной направленности**

БЛАНК ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

Инструкция: Вам предлагается ответить на 10 вопросов. В каждом вопросе выберете правильный 1 ответ и отметьте его любым значком в бланке ответов.

Обработка результатов: За каждый правильный ответ присуждается 1 балл.

Максимальное

количество баллов – 10 баллов.

от 0 до 4 баллов – низкий уровень знаний

от 5 до 7 баллов – средний уровень знаний

от 8 до 10 баллов – высокий уровень знаний

1. Обязательные документы при зачислении в секцию «Черлидинг»?

А) свидетельство;

Б) анкета;

В) справка и заявление;(1б)

Г) договор.

2. Сколько раз в неделю проходят занятия по Черлидингу для 2 года обучения?

А) 1 раз;

Б) 2 раза;

В) 3 раза(1б);

Г) 4 раза.

3. Что означает слово «Черлидинг»?

А) вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика и акробатика) – 1б;

Б) гимнастика;

В) спортивный танец;

Г) программа.

4. Какие возрастные категории имеются в Черлидинге?

А) соло, пара, трио;

Б) группа, двойка;

В) мальчики и девочки, юниоры и юниорки, мужчины и женщины(1б);

Г) команда, чир-микс, чирданс.

5.Что означают значение помпоны в Черлидинге?

А) махалки;

Б) Атрибут/аксессуар обязательный для использования в программе(1б);

В) плакаты;

Г) флажки.

6. Размер соревновательной площадки в Черлидинге?

А) 12 *12(1б);

Б) 10*10;

В) 14*14;

Г) 8*8.

7. Что запрещено в причёске во время соревнований по Черлидингу?

А) ленточки;

Б) стразы;

В) бантики;

Г) шпильки, невидимки(1б).

8.Количество базовых движений в Черлидинге?

А) 18(1б);

Б) 15;

В)20;

Г) 14.

9. Какая форма должна быть на соревнованиях по Черлидингу?

А) купальник;

Б) платье;

В) комбинезон;

Г) юбки, шорты, брюки, топ, жилетка – 1б.

10. Продолжительность программы в номинациях «Чир и Данс»?

А) 2.5м – 1б;

Б) 3м;

В) 4м;

Г) 5м.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО –
ЦВР «Надежда»
Р.А.Краснов
«___» _____ 20__ г

Аттестационная работа
для обучающихся 3 года обучения
по образовательной программе «Non – stop»
физкультурно-спортивной направленности

БЛАНК ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

Инструкция: Вам предлагается ответить на 10 вопросов. В каждом вопросе выберете правильный 1 ответ и отметьте его любым значком в бланке ответов.

Обработка результатов: За каждый правильный ответ присуждается 1 балл.

Максимальное

количество баллов – 10 баллов.

от 0 до 4 баллов – низкий уровень знаний

от 5 до 7 баллов – средний уровень знаний

от 8 до 10 баллов – высокий уровень знаний

1. Что означает слово «Черлидинг»?

А) вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика и акробатика) – 1б;

Б) гимнастика;

В) спортивный танец;

Г) программа.

2. Что означает слово терминология?

А) название спорта;

- Б) название элементов и базовых движений – 1б;
В) название раздела;
Г) название стиля.
3. Какая подготовка необходима перед соревнованиями?
А) психологическая, моральная и волевая – 1б;
Б) медицинская;
В) оздоровительная;
Г) предусмотренная.
4. Какая форма должна быть на соревнованиях по Черлидингу?
А) купальник;
Б) платье;
В) комбинезон;
Г) юбки, шорты, брюки, топ, жилетка – 1б.
5. Минимальное количество участников команды в номинации «Чир-Данс»?
А) 5;
Б) 6 - 1б;
В) 10;
Г) 12
6. Продолжительность программы в номинациях «Чир и Данс»?
А) 2.5м – 1б;
Б) 3м;
В) 4м;
Г) 5м.
7. Размер соревновательной площадки?
А) 8*8;
Б) 10*10;
В) 12*12 – 1б;
Г) 14*14.
8. Какое качество развивает гимнастический элемент шпагат?
А) выносливость;
Б) растяжку и гибкость – 1б;
В) быстроту;
Г) силу.
9. Как называется элемент в Черлидинге прыжок вверх, ноги вместе поднять до 90 градусов, руки вытянуты вперед в кулаках, приземление на обе ноги полусогнутые вместе?
А) группировка;
Б) мостик;

В) складка – 1б;

Г) казак;

10. Какие упражнения входят в Общую Физическую Подготовку?

А) хай ви, кинжалы, лоу ви, эл, лук и стрела;

Б) казак, страдал, складка, группировка;

В) мостик, шпагат, махи;

Г) отжимание, пресс, выпрыгивание, прыжки на скакалке – 1б.

**Результативность программы
детско-подростковый клуб «Комета»
секция: Чирлидинг**

Наша команда «Мираж» группа поддержки образовалась в 2012 году. Впервые нашу команду пригласили выступить на Городских соревнованиях по волейболу. Всех заинтересовали наши выступления и с тех пор нас приглашают на различные мероприятия разного уровня. Ведь Чирлидинг – это не просто танцы, а массовые и зрелищные выступления, сочетающие все стили танцев, акробатики и т.д.

Наша команда принимает участие на таких мероприятиях как:

- на различных мероприятиях в школах («Зарядка с чемпионом», «День Матери», «Мама, Папа, я спортивная семья!»)
- Открытие спортивных площадок на базе школ;
- Городские соревнования по футболу, баскетболу, волейболу, кикбоксингу, легкой атлетике, самбо;
- на Городском мероприятии «День Учителя»;
- в Городском конкурсе «Работница-20015»;
- Республиканские соревнования по футболу, баскетболу, волейболу, легкой атлетике, самбо, кикбоксинг, гандбол;
- Российские соревнования по волейболу;

В течении учебного года мы выступаем на множество различных мероприятий, а так же ежегодно принимаем участие на городских и республиканских соревнованиях по Чирлидингу.

**Результативность программы
Контрольные упражнения по ОФП**

№п/	Упражнения.	Методические указания.
1	Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Грудь плотно касается бёдер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения.
2	Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами.	Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.
3	Жим на одной ноге (правой и левой)	Свободная нога прямая с оттянутым носком. Выполняется каждой ногой и оценивается по количеству выполненных жимов.
4	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90 град., туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий.
5	Стойка на руках у опоры.	Оценивается по времени удерживания данного положения. Руки максимально приближены к опоре, подбородок прижат к груди.
6	Прыжки со скакалкой	Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперед, средний темп - 100 прыжков в минуту.
7	Выпрыгивание	Из упора присев выпрыгивание вверх, руки прямые, ноги прямые в пояснице прогнуться и вернуться в исходное положение.
8	Щучки	Лежа на мате ноги прямые, руки на верх, одновременная складка голова, руки и корпус с ногами, затем исходное положение.
9	Удержание угла ноги врозь	Сидя на полу ноги врозь на попе, за определенное время удержать угол при этом попа и ноги отрываются от пола.
10	Равновесие	Стоя на одной ноге с закрытыми глазами на носке, при этом другая нога поднята согнутая до 90 градусов, руки в стороны.
11	Хлопки руками	В упоре лежа за определенное время нужно сделать хлопки руками, коленки пола не касаются.

Нормативы

Год обучения		Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами.	Жим на одной ноге (правой и левой) (30сек)	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (1мин)	Прыжки со скакалкой (30сек)	Стойка на руках у опоры (сек., мин.)	Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Выпрыгивание 30 сек	Щучки 30 сек	Удержание угла ноги врозь	Равновесие	Хлопки руками 30сек
5	В	2.00	20	30	90	1м.	14	30	30	15сек	1мин	30
	С	1.51-1.99	11-19	15-29	51-89	51- 59с	9-13	16-29	16-29	11-14	51-59с	16-29
	Н	1-1.50	1-10	1-14	1-50	1-50	1-8	1-15	1-15	1-10	1-50с	1-15

Таблица результатов аттестации обучающихся физкультурно – спортивной направленности
Секции «Черлидинг » на 2018-2019 уч.год Детско-подростковый клуб «Комета»

№	Ф.И. обучающегося	Год обучения по программе	Аттестация на начало уч.года				Аттестация на конец уч.года			
			Итоговая оценка теоретической части	Уровень обучаемости	Итоговая оценка практической части	Уровень обучаемости	Итоговая оценка теоретической части	Уровень обучаемости	Итоговая оценка практической части	Уровень обучаемости
1	Будаева Камилла	1	4	Н (низкий)	48,12	Н (низкий)	7	В (высокий)	58,12	В (высокий)
2	Бабикина Алена	1	5	С (средний)	25,25	Н (низкий)	8	В (высокий)	45,25	В (высокий)
3	Карпова Софья	1	1	Н (низкий)	25,12	С (средний)	8	В (высокий)	25,12	Н (низкий)
4	Зайдуллина Дарина	1	3	Н (низкий)	25,66	С (средний)	5	С (средний)	55,25	В (высокий)
5	Зайдуллина Алина	1	5	С (средний)	46,12	С (средний)	8	В (высокий)	46,2	С (средний)
6	Зиякаева Екатерина	1	4	Н (низкий)	26,11	Н (низкий)	5	С (средний)	26,11	Н (низкий)
7	Артюшина Дана	1	4	Н (низкий)	46,37	Н (низкий)	8	В (высокий)	46,37	С (средний)
8	Титкова Даша	1	6	С (средний)	20,27	Н (низкий)	6	С (средний)	30,27	С (средний)
9	Рахимова Карина	1	6	С (средний)	18	В (высокий)	6	С (средний)	58,12	В (высокий)
10	Хайбуллина Рената	1	3	Н (низкий)	25,8	Н (низкий)	8	В (высокий)	55,25	В (высокий)
11	Кадырова Милана	1	1	Н (низкий)	33,2	Н (низкий)	6	С (средний)	33,2	С (средний)
12	Андрусенко Валерия	1	3	Н (низкий)	36,1	Н (низкий)	8	В (высокий)	36,1	С (средний)

Морально-волевая и психологическая подготовка

Начинающий спортсмен уже воспитан примерами родителей в семье, близких, старших товарищей, вызывающих уважение, героев книг, кино - и телефильмов, которым хочется подражать. Тренер должен продолжать воспитание, используя и развивая то положительное, что стало частью юной натуры, и, решая свои задачи, прививать качества, необходимые для успешных занятий юных спортсменов.

В своей работе тренеру-преподавателю следует руководствоваться следующими педагогическими принципами:

- сознательности (спортсмен осознано, с доверием принимает советы-указания;)
- систематичности (планируемое тренером постоянное, последовательное, целенаправленное применение средств воздействия;)
- всесторонности (воздействие на направленность личности, психомоторику, интеллект;)
- согласованности (мероприятия психического воздействия должны сочетаться с другими, составляющими логическую систему спортивной тренировки.)

Морально-волевая и психологическая подготовка будет успешна, если в планах органично объединить задачи, отражающие специфику настольного тенниса и наиболее типичные задачи для большинства видов спорта:

- создание коллектива и оптимального психологического климата в нем;
- формирование мотивации достижений;
- применение воспитывающих воздействий для формирования личности спортсмена;
- формирование уверенности в реализации его возможностей;
- освоение приемов самоконтроля и саморегуляции;
- овладение спортсменами умением управлять психическим состоянием в тренировке и на соревнованиях с помощью психорегулирующих внешних и внутренних воздействий;
- определение наиболее вероятных источников напряжения при подготовке к главным соревнованиям сезона;
- освоение средств и методов психического восстановления.

1. Морально-волевая подготовка

Морально-волевая подготовка юного спортсмена направлена на решение ряда задач, среди которых основной и наиболее значимой является воспитание моральных сторон личности спортсмена, включающее формирование

сознательности, ответственности за свои поступки, трудолюбия, добросовестного отношения к тренировкам, дисциплинированности, смелости, решительности, выдержки, самообладания, умения преодолевать трудности, настойчивости, уважения к членам коллектива, стремления прийти на помощь окружающим.

В беседах, конкретных ситуациях тренер должен дать юным спортсменам знания о высоких личностных качествах, приводя примеры их проявлений в жизненных обстоятельствах.

Все виды деятельности, включая спорт, связаны с преодолением трудностей и требуют от человека физических, умственных, интеллектуальных и волевых усилий. Очень часто показывают высокие результаты и одерживают победы на соревнованиях не самые талантливые, а самые трудолюбивые, волевые.

Волевая подготовка – необходимая составляющая физической, технической, тактической и теоретической подготовок спортсмена, без которой немислимы успехи в спорте. Тренер должен строить весь многолетний учебно-тренировочный процесс так, чтобы воспитанники, зная, что такое воля, во имя чего и как проявляются волевые качества, имели практику направленных волевых решений и действий. Необходимо многократное повторение волевых действий, чтобы правильное поведение превратилось в привычку, а проявления отдельных волевых качеств – в черты характера. Волевая подготовка должна быть частью содержания всех остальных сторон подготовки спортсмена. Тренер обязан постоянно заниматься совершенствованием волевых качеств своих воспитанников и стимулировать их проявления в напряженной и упорной борьбе с достойными соперниками.

Для успешного совершенствования волевых качеств необходимо следующее:

- осознание цели, во имя которой необходимо преодолеть трудности;
- постановка реально достижимых новых и более высоких целей: перспективных, промежуточных и конкретных ;
- использование объяснений и убеждения при воспитании волевых качеств в обязательном сочетании с упражнениями (поступками);
- понимание и осмысление задач и действий на предстоящих учебно-тренировочном занятии или соревновании;
- создание четких представлений движений и действий, которые нужно выполнить;
- использование в каждом тренировочном занятии приемов и методов, направленных на воспитание волевых качеств;
- строгое соблюдение распорядка дня, рационального режима учебы, труда, тренировочных занятий, -выполнение самостоятельных волевых решений;
- воспитание способности противостоять эмоциональным реакциям на

возникающие ситуации, которые могут помешать достижению высокого спортивного результата;

- умение контролировать свои действия, поведение ;
- обязательное выполнение задуманного, намеченного, необходимого.

2. Психологическая подготовка

Основные задачи психологической подготовки – формирование интереса и любви к настольному теннису, готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта спортсмена. Успешное решение этих задач зависит от знаний и педагогического мастерства тренера, от владения спортсменами системой специальных знаний о психике человека.

Задачи психологической подготовки:

- формирование значимых морально-волевых качеств;
- совершенствование свойств внимания;
- создание психологических предпосылок для ускорения процесса овладения техникой игры в избранном упражнении;
- развитие координационных способностей;
- овладение умением сосредотачиваться и мобилизоваться во время выполнения упражнений и других видов деятельности;
- овладение умением управлять своими чувствами, эмоциями, действиями, поведением;
- овладение умением регулировать психическое состояние во время игры;
- развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- овладение умением противостоять неблагоприятным воздействиям внутренних и внешних факторов;
- создание уверенности в своих силах;
- формирование готовности к выступлениям на соревнованиях;
- воспитание стремления целеустремленно бороться за победу.

Наиболее значимой из основных задач психологической подготовки является достижение состояния готовности к соревнованиям, выражающееся в мобилизованности спортсмена на решение поставленных задач. Особенно это важно перед ответственными, главными соревнованиями. Этой способности мобилизоваться нужно учить при решении повседневных задач, в процессе учебно-тренировочных занятий постоянно, изо дня в день.

В психологической подготовке спортсменов применяются следующие методы:

- словесные воздействия: разъяснение, рассказ, беседа, убеждение,

- педагогическое внушение, одобрение, критика, осуждение;
- выполнение посильных задач для достижения результата;
- постепенное усложнение задач для достижения результата;
- введение ситуаций, требующих преодоления трудностей: волнения, страха, неприятных ощущений;
- применение установок перед соревнованиями, исходя из их уровня и подготовленности спортсмена;
- смешанное воздействие: поощрение, порицание.

Психологическая подготовка к тренировочным занятиям предусматривает решение основных задач, среди которых формирование мотивов для тренировочной работы и осознанного положительного отношения к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям. Целью психологической подготовки является формирование состояния, обеспечивающего достижение высоких спортивных результатов. От состояния психики, от умения управлять собой, своими эмоциями зависит успех выступлений на соревнованиях.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до них, опирается на базовую подготовку и решает следующие задачи:

- формирование мотивов, готовности к соревнованиям;
- воспитание уверенности в своих силах, стремления к обязательному достижению определенного результата, победы;
- выработка эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- предупреждение перенапряжений;
- овладение самоконтролем и саморегуляцией собственного психологического состояния в соревновательной обстановке.

Велико значение произвольной саморегуляции при подготовке к выступлению и во время соревнований, когда спортсмен должен справиться с психологической напряженностью, снижающей его работоспособность. Задача тренера – подготовить воспитанника таким образом к данному этапу его спортивной деятельности, чтобы спортсмен мог самостоятельно оценить сложившуюся соревновательную ситуацию, быстро принять правильное решение и справиться со своим состоянием.

Саморегуляция – это процесс произвольного изменения собственного психологического состояния, направленный на улучшение работоспособности и эффективности деятельности в ситуации данного момента.

Произвольная саморегуляция помогает спортсмену справиться с эмоциональным возбуждением. Он должен научиться сознательно контролировать собственные проявления психики и определять причины их возникновения, переключать внимание и концентрировать его на необходимом,

отвлекаться от отрицательных раздражителей и использовать словесные формулировки, специальные приемы, способствующие созданию оптимального состояния

Психологическая напряженность может проявляться в слишком высоком или слишком низком уровне нервно-психической активности.

Для снижения уровня возбуждения с целью успокоения, расслабления перед выступлением применяют следующие способы саморегуляции:

1. Словесные воздействия:

- переключение мыслей на технику выполнения действия, а не на результат;
- переключение мыслей и внимания на образы и явления, вызывающие положительные эмоции

- самоубеждение, направленное на успокоение: «Я хорошо подготовлен», «Противник не так уж силен»;

- самоприказы: «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки», «У тебя все получится» и другие;

2. Приемы, направленные на снижение уровня возбуждения:

- регуляция дыхания изменением интервалов вдоха и выдоха, задержкой дыхания, замедлением или ускорением вдоха и выдоха, их глубины;

- последовательное расслабление основных и локальных групп мышц;

- чередование напряжения и расслабления отдельных групп мышц;

- успокаивающие приемы массажа (легкое поглаживание, потряхивание).

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед выступлением применяются следующие методы:

1. Словесные воздействия:

- концентрация мыслей на достижении высокого результата, победы;

- настройка на использование своих технических и физических возможностей;

- создание представлений о преимуществах над соперниками;

- мысли о высокой ответственности за результат выступления;

- самоприказы: «Я обязан победить», «Я сделаю это», «Я должен» и другие;

2. Приемы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленные на повышение уровня возбуждения:

- использование «тонизирующих» движений;

- регуляция дыхания применением кратковременной гипервентиляции;

- использование элементов разминки;

- возбуждающие приемы массажа (поколачивание, разминание, растирание).

После соревнований тренеру и спортсмену необходимо обсуждать результаты выступления, не оставляя без внимания положительные и отрицательные явления, анализировать их причины. Сделанные выводы необходимо фиксировать в дневнике, в тренировочной работе и на соревнованиях проверять

их достоверность. Важно приучить спортсмена самому критично оценивать свое поведение, управлять собой в сложных ситуациях, владеть самоанализом.

3. Тактическая подготовка

Тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне технической, физической, психологической подготовленности. Основу спортивно-тактического мастерства составляют качество тактического мышления и тактические знания, умения, навыки.

Под тактическими знаниями подразумеваются сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном упражнении. Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков, которые спортсмен использует при изменившихся обстоятельствах.

Тактическое мышление проявляется в способности спортсмена быстро оценить ситуацию, кратчайшим путем найти среди нескольких вариантов решений то, которое ведет к успеху с наибольшей вероятностью.

Спортсмен должен хорошо знать не только возможные изменения, но и содержание вариантов тактических решений, направленных на преодоление негативных последствий неожиданно возникших изменений.

Готовясь к соревнованиям, теннисист во время учебно-тренировочных занятий по заданию тренера или самостоятельно должен, представив разные варианты изменений внешней среды или своего психофизического состояния, вносить коррективы в организацию выполнения ударов и в иные технические приемы.

Знания по тактике, не подкрепленные личным двигательным опытом спортсмена, не могут значительно положительно повлиять на спортивный результат. Главный путь приобретения соревновательного опыта – это систематическое участие в соревнованиях различного уровня.

Приложение № 6

Дисциплина ЧИР В программах этой дисциплины участвуют команды, 100% участников которых – женского пола, за исключением возрастной категории «мальчики, девочки», в которой могут участвовать спортсмены как женского так и мужского пола. Программы ЧИР включают в себя достаточно большое количество акробатических элементов, требуют страховки при выполнении сложных элементов программы. Соревнования в дисциплине ЧИР могут проводиться во всех возрастных категориях предусмотренных ЕВСК.

В программах этой дисциплины участвуют команды, в составе которых участники и мужского и женского пола, команда относится к дисциплины ЧИР-

МИКС, если в ее составе есть один (или более) участник мужского пола. Программы ЧИР-МИКС включают в себя достаточно большое количество акробатических элементов, требуют страховки при выполнении сложных элементов программы. Соревнования в дисциплине ЧИР-МИКС могут проводиться только в двух возрастных категориях: «юниоры, юниорки», «мужчины, женщины».

Программы дисциплины ЧИР и ЧИР-МИКС выполняются на специальном покрытии (гимнастические маты, прочно соединенные между собой).

В дисциплинах ЧИР и ЧИР-МИКС перед началом основной программы обязательно выполняется блок с чиром, без музыки, продолжительностью – минимум 30 секунд. Максимальное время не ограничено.

Использование в программе чиров на иностранном языке запрещено.

Элементы ЧИР и ЧИР-МИКС-программ

- * чир-прыжки
- * станты
- * пирамиды
- * выбросы
- * акробатические элементы, выполняемые на полу и не являющиеся частью захода или спуска со станта/пирамиды.
- * чир-данс.
- * чирсы.

Элементы ЧИР ДАНС (ЧИР ДАНС ФРИСТАЙЛ) программ не оцениваются.

Внешние споттеры.

Предоставляются организаторами соревнований. Но действующие члены команды должны сами выполнять роли обязательных *внутренних* споттеров

Начало программы.

Перед началом основной программы, а так же перед началом блока с чиром все члены команды должны находиться внутри соревновательной площадки.

Перед началом основной программы, а так же перед началом блока с чиром все члены команды должны хотя бы одной частью тела касаться соревновательной поверхности. Исключение: ступни флаера находятся в руках баз, но при этом руки баз касаются соревновательной поверхности.

Выход на площадку.

Команда должна выйти на площадку максимально быстро. С момента выхода команды в зал и до начала программы запрещается выполнение, каких-либо элементов и других хореографических движений.

Средства агитации.

Разрешены только следующие виды средств агитации: флажки, баннеры, таблички, помпомы, мегафоны и кусочки ткани. Средства агитации с шестами или

подобными средствами поддержки не могут быть использованы при выполнении спортсменом какого-либо станта, пирамиды, выброса, акробатического элемента, чир-прыжка или чир-данса. Использование при выбросе средств агитации на твёрдой основе запрещено. Все средства агитации должны быть аккуратно убраны за пределы площадки сразу после блока с чирами перед началом основной программы. Выбрасывание за пределы площадки и переброс жестких средств агитации запрещены. Не рекомендуется использование на средствах агитации текстов и символов на иностранном языке.

Характеристика спортивной экипировки.

Все участники команды должны быть одеты в единую форму, соответствующую стандартам черлидинга.

Для костюмов должна использоваться мягкая эластичная ткань, не мешающая активным движениям. Не разрешается использование съемных частей костюмов и не допускается снятие одежды во время выступления. Нижнее белье не должно быть видно.

Все члены команды, а так же споттеры должны использовать спортивную обувь на прочной подошве, преимущественно – плотно зашнурованные кроссовки.

Нижней частью униформы могут быть юбки, шорты или брюки (для спортсменов мужского пола). Верхняя часть - топ, жилет и т.д.

Любые аксессуары, например используемые для закрепления прически, должны быть тугими, мягкими и плоскими, плотно закрепляющими волосы. Прически должны быть аккуратными; длинные волосы (ниже линии плеч) должны быть убраны с лица и собраны в хвост или «пучок».

Шпильки, невидимки – ЗАПРЕЩЕНО

плоские заколки – РАЗРЕШЕНО



Вызывающая одежда, не соответствующая спортивному стилю, влечёт дисквалификацию всей команды.

Очки, слуховые аппараты, а так же любые жёсткие медицинские предметы нельзя использовать во время выступлений. Разрешается использовать только мягкие и эластичные медицинские предметы.

Запрещается использование ювелирных украшений, включая, в частности, сережки, кольца, продеваемые через нос, язык, пупок и кожу лица, а также запрещается ношение украшений из прозрачного пластика, браслетов, ожерелий и булавок на униформе. Украшения нельзя клеить пластырем; все украшения должны быть сняты. Стразы можно прикреплять только к униформе; приклеивание стразов к коже запрещается.

Разрешаются татуировки.

Не рекомендуется использование на экипировке текстов и символов на иностранном языке.

Дисциплина ЧИР ДАНС (ЧИР ДАНС ФРИСТАЙЛ).

В этой дисциплине могут принимать участие спортсмены как мужского, так и женского пола. Особое внимание при постановке ЧИР ДАНС (ЧИР ДАНС ФРИСТАЙЛ) программы следует уделить хореографии, синхронности, визуальным эффектам, сложности элементов, динамике. Хореография строится на особой технике движений рук (резкость, чёткость), смене уровней и рисунка программы. Соревнования в дисциплине ЧИР ДАНС (ЧИР ДАНС ФРИСТАЙЛ) могут проводиться во всех возрастных категориях предусмотренных ЕВСК.

Программы ЧИР ДАНС (ЧИР ДАНС ФРИСТАЙЛ) выполняются как на твёрдом полимерном покрытии, так и на паркете. Музыка для ЧИР ДАНС (ЧИР ДАНС ФРИСТАЙЛ) программ должна быть разнообразной.

Элементы ЧИР ДАНС (ЧИР ДАНС ФРИСТАЙЛ) программ

- * пируэты (вращения)
- * шпагаты
- * чир-прыжки
- * лип-прыжки
- * махи
- * данс-поддержки
- * работа в парах (парное взаимодействие)

Рекомендуется выполнять элементы всеми участниками команды одновременно или в риппл.

Элементы ЧИР и ЧИР-МИКС программ запрещены.

Начало программы.

Перед началом основной программы все члены команды должны находиться внутри соревновательной площадки.

Перед началом основной программы все члены команды должны хотя бы одной частью тела касаться соревновательной поверхности.

Выход на площадку.

Команда должна выйти на площадку максимально быстро. С момента выхода команды в зал и до начала программы запрещается выполнение каких-либо элементов и других хореографических движений.

Средства агитации.

Запрещены все виды средств агитации и аксессуары за исключением помпонов. Помпоны должны использоваться всеми членами команды (для участников команды мужского пола - по желанию) на протяжении всей программы. Помпоны могут не использоваться при выполнении лифтов и подбросов. Запрещается прикрепление помпонов к частям тела или экипировки (Исключение: помпоны на резинках).

Характеристика спортивной экипировки.

Все участники команды должны быть одеты в единую форму, соответствующую стандартам черлидинга. Для костюмов должна использоваться мягкая эластичная ткань, не мешающая активным движениям. Не разрешается использование съемных частей костюмов и не допускается снятие одежды во время выступления. Нижнее белье не должно быть видимо.

Допускается использование украшений на костюмах (стразы и т.п.) Нижней частью униформы могут быть юбки, шорты или брюки. Верхняя часть - топ, жилет и т.д. Разрешается обувь для джаза, танцев или обувь из текстиля, а так же гимнастические полутапочки. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках или платформе.

Прически должны быть аккуратными; длинные волосы (ниже линии плеч) должны быть убраны с лица и собраны в хвост или «пучок». Для закрепления причёски разрешены шпильки и невидимки.

Вызывающая одежда, не соответствующая спортивному стилю, влечёт дисквалификацию всей команды. Очки, слуховые аппараты, а так же любые жёсткие медицинские предметы нельзя использовать во время выступлений. Разрешается использовать только мягкие и эластичные медицинские предметы.

Запрещается использование ювелирных украшений, включая, в частности, сережки, кольца, продеваемые через нос, язык, пупок и кожу лица, а также запрещается ношение украшений из прозрачного пластика, браслетов, ожерелий и булавок на униформе. Украшения нельзя клеивать пластырем; все украшения должны быть сняты. Стразы можно прикреплять только к униформе; приклеивание стразов к коже запрещается.

Разрешаются татуировки.

Не рекомендуется использование на экипировке текстов и символов на иностранном языке.

Техника безопасности во время тренировок по Чирлидингу.
Тренер обязан:

- проверять наличие и комплектность медицинской аптечки;
- проверять наличие и исправность телефонной связи в месте проведения тренировок;
- проверять исправность спортивного инвентаря и оборудования;
- проверять готовность членов команды к занятиям (в том числе в части экипировки);
- не оставлять без присмотра спортсменов команды во время выполнения элементов акробатики, пирамид и стантов;
- обеспечивать рациональный порядок проведения тренировки;
- обеспечивать строгую дисциплину на тренировке;
- обеспечивать надежную страховку во время отработки и выполнения сложных элементов программы;
- под роспись ознакомить с Правилами техники безопасности всех членов команды и требовать их неукоснительного выполнения;
- выработать план действий в чрезвычайной ситуации и, желательно отработать его с командой.

Спортсмен - чирлидер обязан:

- являться на тренировку строго в определенное время (согласно расписанию);
- иметь необходимую спортивную обувь (кроссовки) и соответствующую одежду (исключить колготки, длинные широкие брюки и т. п.);
- шнуровать спортивную обувь туго, но удобно;
- беспрекословно соблюдать установленный тренером порядок тренировки и дисциплину;
- аккуратно и бережно использовать спортивное оборудование и инвентарь;
- соблюдать личную гигиену, в том числе иметь аккуратную прическу (длинные волосы обязательно собирать в «пучок»).

На тренировке запрещается:

- пользоваться оборудованием и инвентарем без разрешения тренера;
- пользоваться неисправным оборудованием и инвентарем;
- покидать спортивный зал без разрешения тренера;
- самостоятельно (в отсутствии или без разрешения тренера) выполнять сложные элементы программы;
- носить часы, цепочки, кольца, сережки, браслеты и др. украшения на тренировке и во время выступлений.

Календарный учебный график
первый год обучения

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	01.09.20	17.00-18.45	Учебно-практическое занятие	2 час	1.1 Вводное занятие Знакомство с обучающимися. Правила поведения и внутреннего распорядка в детско-подросткового клуба «Комета». Инструктажи по технике безопасности.	Спортивный зал	Опросы, наблюдение
2		03.09. 20	17.00-17.45	Практическое занятие	1 час	Обучение базовых шагов в аэробике направление «Черлидинг» Составление танцевальных связок	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
3		8.09. 20		Практическое занятие	2 час	Растяжка повторение	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

			17.00-18.45			базовых шагов повторение танцевальных связок обучение танцевальных композиции		
4		10.09. 20	17.00-17.45	Практическое занятие	1 час	.Обучение базовых шагов в аэробике направление «Черлидинг»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
5		15.09. 20	17.00-18.45	Практическое занятие	2 час	Правила соревнований, их организация и проведение	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
6		27.09. 20	17.00-17.45	Практическое занятие	1 час	Растяжка, Акробатика, повторение базовых шагов	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
7		22.09. 20	17.00-18.45	Практическое занятие	2 час	Акробатика (разучивание кувырка назад, колесо)	Спортивный зал	Опрос Педагогическое наблюдение

8		24.09. 20	17.00-17.45	Практическо е занятие	1 час	Растягивание, упражнения на гибкость	Спортивный зал	ОФП
		29.09.20	17.00-18.45		2 час			
	Октябрь	01.10. 20	17.00-17.45	Практическо е занятие	1 час	Промежуточна я аттестация учащихся Общая Физическая Подготовка	Спортивный зал	Тетирование.ОФ П
		06.10. 20	17.00-18.45	Практическо е занятие	2 час	Обучение танцевальных композиций	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
		08.10. 20	17.00-17.45	Практическо е занятие	1 час		Спортивный зал	Анкетирование
		13.10. 20	17.00-18.45	Практическо е занятие	2 час	Прыжки, шаги и перестроения	Спортивный зал	ОФП
		15.10. 20	17.00-17.45	Практическо е занятие	1 час	Общая Физическая Подготовка	Спортивный зал	ОФП
		20.10. 20	17.00-18.45		2 час			
		22.10.20	17.00-17.45		1 час			

		27.10. 20	17.00-18.45	Постанов-ка танцевальных номеров	2 час	Танцевальные композиции	Спортивный зал	Наблюдение	
		29.10. 20	17.00-17.45	Практическое занятие	1 час	Танцевальные композиции	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение	
	Ноябрь	03.11. 20	17.00-18.45	Практическое занятие	2 час	Промежуточная аттестация учащихся	Спортивный зал	Тестирование	
		05.11. 20	17.00-17.45	Постанов-ка танцевальных номеров	1 час	Разучивание танцевальных композиций	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение	
		10.11.20 12.11. 20	17.00-18.45 17.00-17.45	Практическое занятие	2 час 1 час	Разучивание гимнастических элементов	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение	
		17.11. 20	17.00-18.45	Практическое занятие	2 час	Прыжки, шаги и перестроения	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение	
		19.11. 20	17.00-17.45	Практическое занятие	1 час	Общая Физическая Подготовка	Спортивный зал	Опрос	

		24.11. 20	17.00-18.45	Постанов-ка танцевальных номеров	2 час	Разучивание танцевальных композиций	Спортивный зал	ОФП	
		26.11. 20	17.00-17.45	Практическое занятие	1 час	Разучивание танцевальных композиций	Спортивный зал	Наблюдение	
	Декабрь	01.12.20 03.12. 20	17.00-18.45 17.00-18.45	Практическое занятие	2 час 1 час	2.3 Прыжки, шаги и перестроения	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение	
		08.12. 20	17.00-18.45	Практическое занятие	2 час	Прыжки, шаги и перестроения	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение	
		10.12. 20	17.00-17.45	Постанов-ка танцевальных номеров	1 час	Разучивание танцевальных композиций	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение	
		15.12. 20	17.00-18,45	Практическое занятие	2 час	Упражнения на координацию	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение	
		17.12. 20	17.00-17.45	Практическое занятие	1 час	Общая Физическая Подготовка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение	
		22.12. 20	17.00-18.45	Практическое занятие	2 час	Прыжки, шаги и перестроения Инструктажи по	Спортивный зал	Анкетирование	

						технике безопасности		
		24.12. 20	17.00-17.45	Практическое занятие	1 час	Прыжки, шаги и перестроения Инструктажи по технике безопасности	Спортивный зал	ОФП
	Январь	14.01.21	17.00-18.45	Практическое занятие	2 час	Разучивание танцевальных композиций	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
		19.01.21	17.00-17.45	Практическое занятие	1 час	Разучивание гимнастических элементов	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
		21.01.21	17.00-18.45	Практическое занятие	2 час	Общая Физическая Подготовка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
		26.01.21	17.00-17.45	Практическое занятие	1 час	Репетиционная работа	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
		28.01.21	17.00-18.45	Практическое занятие	2 час	Общая Физическая Подготовка	Спортивный зал	ОФП анкетирование
	февраль	02.02.21 04.02.21	17.00-17.45 17.00-18.45	Практическое занятие	1 час 2 час	Общая Физическая Подготовка	Спортивный зал	ОФП
		09.02.21	17.00-17.45	Практическое занятие	1 час	Упражнения на координацию	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
		11.02.21	17.00-18.45	Практическое занятие	2 час	Прыжки, шаги и перестроения	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

		14.02.21	17.00-17.45	Практическое занятие	1 час	Растягивание, упражнения на гибкость	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
		16.02.21	17.00-17.45	Практическое занятие	2 час	Разучивание танцевальных композиций	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
		18.02.21	17.00-18.45	Практическое занятие	1 час	Разучивание танцевальных композиций	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
		25.02.21	17.00-18.45	Практическое занятие	2 час	Общая Физическая Подготовка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
	март	02.03.21	17.00-17.45	Практическое занятие	1 час	Общая Физическая Подготовка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
		04.03.21	17.00-18.45	Практическое занятие	2 час	Общая Физическая Подготовка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
		11.03.21	17.00-17.45	Практическое занятие	1 час	Растягивание, упражнения на гибкость	Спортивный зал	ОФП
		16.03.21	17.00-17.45	Практическое занятие	2 час	Разучивание танцевальных композиций	Спортивный зал	ОФП
		18.03.21	17.00-17.45	Практическое занятие	2 час	Общая Физическая Подготовка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

		23.03.21	17.00-17.45	Практическое занятие	1 час	Репетиционная работа	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
		25.03.21	17.00-18.45	Практическое занятие	2 час	Общая Физическая Подготовка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
		30.03.21	17.00-17.45		1 час			
	апрель	01.04.21	17.00-18.45	Практическое занятие	2 час	Разучивание танцевальных композиций	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
		06.04.21	17.00-17.45	Практическое занятие	1 час	Разучивание танцевальных композиций	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
		08.04.21	17.00-18.45	Практическое занятие	2 час	Общая Физическая Подготовка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
		13.04.21	17.00-17.45		1 час			
		15.04.21	17.00-18.45	Практическое занятие	2 час	Общая Физическая Подготовка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
		20.04.21	17.00-17.45	Практическое занятие	1 час	Общая Физическая Подготовка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
		22.04.21	17.00-18.45	Практическое занятие	2 час	Растягивание, упражнения на гибкость	Спортивный зал	ОФП
		27.04.21	17.00-18.45	Практическое занятие	1 час	Разучивание танцевальных композиций	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

		29.04.21	17.00-18.45	Практическое занятие	2 час	Разучивание танцевальных композиций	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
	май	04.05.21	17.00-17.45	Практическое занятие	1 час	Общая Физическая Подготовка	Спортивный зал	ОФП
		06.05.21	17.00-18.45	Практическое занятие	2 час	Общая Физическая Подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
		11.05.21	17.00-17.45	Постановка танцевальных номеров	1 час	Разучивание танцевальных композиций	Спортивный зал	
		13.05.21	17.00-18.45	Практическое занятие	2 час	Промежуточная аттестация учащихся	Спортивный зал	ОФП опрос беседа рефлексивна
		18.05.21	17.00-17.45	Практическое занятие	1 час	Общая Физическая Подготовка	Спортивный зал	ОФП
		20.05.21	17.00-18.45		2 час			
		25.05.21	17.00-17.45		1 час			
		27.05.21	17.00-18.45	Практическое занятие	2 час	2.8 Заключительное занятие, чаепитие, подведение итогов	Спортивный зал	самооценка
Итого:			108ч					