

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

Рассмотрено МО педагогов
физкультурно-спортивной направленности
Протокол №__ от «__»__ 20__ г.
Руководитель МО

Согласовано на заседании
методического Совета МАУ
ДО –ЦВР «Надежда» г. Стерлитамак
Протокол №__ от «__»__ 20__ г.
_____ Давыдова Ф.Р.

Утверждено
Директор МАУ ДО -
ЦВР «Надежда»
_____ Р.А.Краснов
Введено в действие
Приказ №__
от «__»«__»20__ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Чирлидинг «Non- stop»

(для учащихся от 7 до 15
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 | 3 |
| II. Учебный план 3-х лет | 12 |
| III. Содержание 1 года обучения | 13 |
| IV. Содержание 2 года обучения | 15 |
| V. Содержание 3 года обучения | 17 |
| VI. Организационно-педагогические условия | 18 |
| VII. Список литературы | 26 |
| Приложение | 29 |

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «» секции «Чирлидинг» относится к физкультурно-спортивной направленности,

рекомендована для тренеров-преподавателей и педагогов образовательных и дополнительных учреждений. Данный вид спорта развивается в детско-подростковом клубе «Юный романтик», микрорайон «Краснознаменский», где созданы все условия для проведения занятий.

Чирлидинг зрелищный вид спорта, который поднимает боевой дух у учащихся, а также способствует тому, что команды принимают активное участие в различных мероприятиях и соревнованиях.

Новизна учебно-воспитательный процесс осуществляется через различные виды направлений: воспитание основ зрительской культуры, развитие навыков исполнительской деятельности, которые переплетаются, дополняют друг друга, взаимно отражаются, и все это способствует формированию нравственных качеств у учащихся спортивной секции «Чирлидинг».

Методика, инновационные и педагогические технологии способствуют высокому уровню и качеству знаний учащихся с последующим личностным ростом, с использованием индивидуального подхода к каждому ребёнку. Имеет место: выработке лидерских качеств, гармоничному развитию, формированию командного духа и взаимопониманию.

Особое внимание уделяется становлению нового уровня самосознания «Я» - концепции, выражающегося в стремлении понять себя, свои возможности и особенности, свое сходство с другими людьми и свое отличие – уникальность и неповторимость.

Актуальность программы состоит в изучении ни одного направления чирлидинга, а нескольких (джаз, хип-хоп, элементы национального танца), с использованием элементов акробатики, хореографии, гимнастики, ритмики, музыкальной грамоты. При этом создаются условия для продвижения учащихся к образцам физического совершенства, приобретению различных двигательных умений и навыков, развитию эмоционально-волевой сферы, формированию этической установки, созданию возможностей для выбора идеалов духовности и созидательного творчества.

В спортивно-досуговой деятельности учащихся устанавливается гармоничная связь между обучением и здоровьем, развиваются физические качества личности, происходит снятие напряжения, накопившегося утомления.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в ориентации на определенный возраст, физическую подготовленность и пол учащихся. Обучение выстраивается на принципах доступности, биологической целесообразности, индивидуализации, возрастных изменений в организме, красоты и эстетической целесообразности, гармонизации всей системы ценностных ориентаций подростков.

Программа разработана с учетом корректировки ранее разработанных программ, в современных условиях теоретических концепций и практики функционирования чирлидинга как вида спорта

Освоение программы дополняет и расширяет умения и навыки программ образовательных учреждений по следующим дисциплинам: биологии, физике, ОБЖ, психологии, музыки и, конечно, физкультуре. Данная программа позволяет учащимся комплексно и целенаправленно применять гигиенические факторы и естественные силы природы в оздоровительных целях при занятиях чирлидингом. Особое значение в программе имеет художественное движение ведь музыка – уникальная, совершенная «информационная система» (Н. Бекетова), хранящий звучащий образ мира.

Данная образовательная программа по чирлидингу составлена на основе программ: Рабочая программа «Чирлидинг» оздоровительно-спортивной направленности (автор: А.С. Артёмова); Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности с элементами вида спорта «Чирлидинг» (автор: Э.Ф. Дыма-тренер-преподаватель); дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «школа чирлидинга» (автор: А.А. Дракунова) и рекомендована для использования в системе дополнительного образования детей.

Отличительная особенность программы состоит в том, что она охватывает большой контингент учащихся, так как чирлидингом могут заниматься дети различной комплекции, а это решает многие молодежные проблемы по занятости досуга, психологического состояния личности, формирования здорового стиля жизни через участие в культурно-массовых мероприятиях, соревнованиях и фестивалях не только индивидуально, но и командой. Это является одним из факторов развития мотивации к занятиям чирлидингом.

При реализации программы используются следующие педагогические технологии: технология личностно-ориентированного развивающего обучения, технология коллективного взаимообучения, коммуникативные технологии, здоровьесберегающие и игровые. Где основой образовательной деятельности являются средства общей и специальной физической подготовки.

Цель: формирование и совершенствование физической формы, общей и специальной физической подготовки у детей и подростков, основанной на последовательном применении элементов чирлидинга.

Задачи:

1 . Обучающие (предметные):

а) обучить и научить различать дисциплины чир спорта, определять специфические особенности каждого из них

- б) формировать у учащихся знания в области физической культуры и спорта, истории развития чирлидинга, правил чир спорта;
- в) научить самостоятельно разрабатывать соревновательные программы в соответствии с правилами по чир спорту.

2. Развивающие (метапредметные):

- а) формировать и совершенствовать у учащихся необходимые двигательные умения и навыки, необходимые для занятий чирлидингом;
- б) Развить творческую активность и артистизм на основе полученных технических знаний о чирлидинге.
- в) способствовать повышению индивидуального уровня исполнительского мастерства.

3. Воспитывающие (личностные):

- а) воспитывать у обучающихся творческое отношение к работе, аккуратность, пунктуальность, дисциплинированность, настойчивость в достижении поставленных целей, решительность, чувство коллективизма, развивать лидерские качества.
- б) воспитать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, дома, тренировок и укрепления здоровья;
- в) воспитать положительные качества личности, а также качества взаимодействия и сотрудничества в команде;

Программа по степени авторства является модифицированной, по форме содержания комплексной, разработана в соответствии с нормативными документами:

- Конституция Российской Федерации — высший нормативный правовой акт РФ, гарантирующий, что «каждый имеет право на образование» (статья 43);
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», который также гарантирует право каждого человека в Российской Федерации на образование (статья 5);
- 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»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; <https://legalacts.ru/doc/federalnyi-zakon-ot-04122007-n-329-fz-o/>.
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минобрнауки России от 14.06.2013 №462 (ред.от14.12.2017г.) « Об утверждении порядка проведения самообследования образовательной организацией»;
- Приказ Минпросвещения России от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минфина России от 07.05.2019 № 66н «О составе информации о результатах независимой оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность, условий оказания услуг организациями культуры, социального обслуживания, медицинскими организациями, федеральными учреждениями, медико-социальной экспертизы, размещаемой на официальном сайте для размещения информации о государственных и муниципальных учреждениях в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», включая единые требования к такой информации, и порядке ее размещения, а также требованиях к качеству, удобству и простоте указанной информации»
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- 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.
- Правила разработаны в соответствии с действующими правилами ЕСА (Европейской федерации чирлидинга) и утверждены Президиумом Общероссийской общественной организации «ФЕДЕРАЦИЯ ЧЕРЛИДИНГА РОССИИ» (ФЧР). 2013 год. <https://pandia.ru/text/79/443/38310.php>

- Положения о проведении соревнований по чирлидингу, утвержденные руководителями соответствующего уровня (в положениях определяются организационные вопросы по проведению соревнований по чирлидингу различного уровня). 2013 год. <https://pandia.ru/text/79/443/38310.php>

Основным акцентом в обучении является творческая деятельность.

Учащиеся благодаря руководителю осваивают самостоятельное творчество, что является главной идеей образовательной программы. Свобода творчества, реализация фантазии и воображения учащихся по законам искусства вещания под чутким присмотром тренера (педагога) является основой содержания образовательного процесса.

Занятия чирлидингом позволяет учащимся выработать необходимые для современного исполнителя качества: координацию, чувства ритма, свободу тела, ориентацию в сценическом пространстве. Способствуют более серьезному и сознательному отношению к тренировочному процессу, что положительно сказывается и в других сферах деятельности.

Главная идея данной программы обращенность в будущее, построение жизненных планов и перспектив при занятиях чирлидингом. Именно, система дополнительного образования призвана дать учащимся необходимые знания и умения, позволяющие найти свой стиль как в манере программы по чирлидингу, так и в манере поведения.

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

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

Срок реализации программы: 3 года

1 этап – начальная подготовка

Выявление задатков и способностей занимающихся, всесторонняя физическая подготовка, обучение начальным основам техники движений, воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям физической культурой, чирлидингом. В секцию зачисляются дети, желающие заниматься чирлидингом, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта и заявление родителей;

2 этап – тренировочная подготовка

Всесторонняя физическая подготовка; развитие физических и специально-двигательных качеств; обучение техники движений и подготовка к обучению сложным элементам и соединениям, воспитание волевых качеств (смелости, решительности, умения самостоятельно работать и соревноваться), приобретение и развитие соревновательного опыта выступлений;

Контингент обучающихся: от 7 до 15 лет.

Общими особенностями выбранного контингента являются:

- организованность
- дисциплинированность
- систематизированность

7-8 лет: у детей в данном возрасте необходимо выработать мотивацию к двигательной активности и совершенствованию данных, занятия чирлидингом помогут этого достичь. Программа направлена на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе: общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, самоконтроля, а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры – как раз это и необходимо для детей 6-8 лет.

9-15 лет: у детей данного возраста появляется сила и выдержка, поэтому трудности не будут отталкивать ребенка от тренировок. Занятия будут способствовать, общему оздоровлению его организма, разностороннему развитию личности ребёнка, укреплению физических и духовных сил, воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни.

Чирлидингом могут заниматься все: худенькие, полненькие, бойкие и стеснительные. Физическое развитие, общение со сверстниками, доброжелательный подход помогают выявлению творческих задатков, лидерских качеств, преодолению комплексов и стремления к успеху.

Объем часов: 576 часов

1 год обучения – 144ч.,

2 год обучения – 216ч.,

3 год обучения – 216.

Режим работы:

2 раза в неделю (4 часа);

Планируемые результаты

К концу первого года обучения:

Будет знать:

- историю развития чирлидинга;
- правила соревнований по чирлидингу;
- основные базовые руки, чир-прыжки;

- технику безопасности по чирлидингу;

Будет уметь:

- показывать музыкально – двигательные навыки;
- исполнять несложные гимнастические элементы (шпагаты, мостики, стойка на лопатках и т.д.)
- выполнять акробатические элементы (кувырок, стойка на руках, колесо и др.)
- выполнять чир-прыжки
- слушать музыку и выполнять определенные упражнения;
- построить старт 1 уровня

К концу второго года обучения:

Будет знать:

- историю развития чирлидинга;
- правила соревнований по чирлидингу;
- основные базовые руки, чир-прыжки;
- технику безопасности по чирлидингу;
- правильное исполнение движений
- способы страховки и помощи при выполнении прыжков, акробатических упражнений;

Будет уметь:

- более чётко передавать характер музыкальные программы, качественно исполнять номера;
- выполнять акробатические элементы более сложного уровня (колесо, стойка на руках и др.)
- выполнять более усложненные гимнастические элементы (перекат в шпагате; прыжки с приземлением в шпагат и др.);
- выполнять усложненные хореографические движения (поворот на 1 ноге 180,360 градусов, вращения различного характера – фуэте);
- построить: старты 2 уровня; пирамиды
- чисто исполнять маховые упражнения (круговой мах, в стороны, «либела» и др.
- выполнять чир-прыжки с ускорениями

К концу третьего года обучения:

Будут знать:

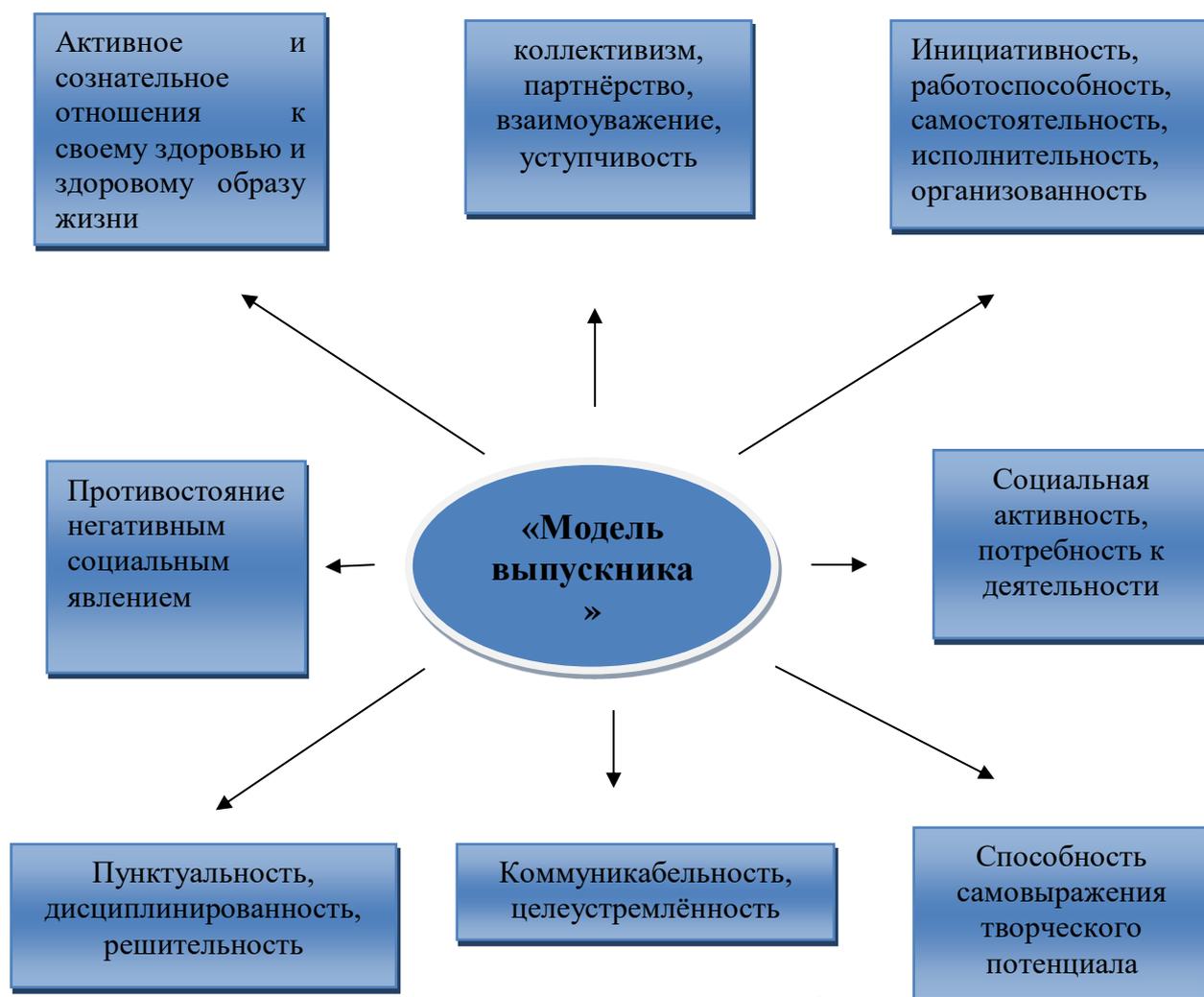
- правила соревнований по чирлидингу;
- основные чир-прыжки;
- технику безопасности по чирлидингу;
- правильное исполнение движений

Будет уметь:

- взаимодействовать в малых, больших группах со своими ровесниками.

- выполнять танцевальные программы в различном темпе ритма музыки;
- четко выполнять движения;
- выполнять все пройденные гимнастические элементы без сложностей;
- выполнять акробатические элементы более сложного уровня (перевороты вперед, назад, рондат и др)
- построить станты, пирамиды 3 уровня сложности
- выполнять чир-прыжки
- выполнять усложненные хореографические движения (поворот на 1 ноге 180, 360, 720 градусов, вращения различного характера – фуэте и др.);

Главными результатами программы являются не только творческие и спортивные достижения, а те личностные изменения, которые произошли в ребёнке во время обучения. Выпускников секции «Чирлидинг» отличают:



Личностные результаты: выпускник в ходе обучения приобретает положительные качества личности, качества взаимодействия и сотрудничества в команде, обретение личностной тождественности, готовности к жизненному самоопределению, что предполагает достаточный уровень развития ценностных представлений, волевой сферы, самостоятельности и ответственности. У выпускника возникает потребность самостоятельно заниматься физическими

упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, дома, тренировок и укрепления здоровья;

Планируемые результаты. Результативность образовательной программы физкультурно-спортивной направленности отслеживается с помощью аттестационной работы.

Аттестация учащихся идет по двум видам:

-теория (тестирование, по которому тренер/педагог анализирует знания детей по каждому из разделов);

-практика (ОФП, по которой можно проследить динамику развития физических данных спортсмена)

(см. приложение № 1) .

Критерии определения результативности программы:

- ❖ Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основными средствами выразительности изменять движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом.
- ❖ Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания хореографической композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу, печаль и т.д.)
- ❖ Гибкость, пластичность – мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнить несложные акробатические упражнения («рыбка», «полу шпагат», «лодочка», «мостик» и т.д.).
- ❖ Координация, ловкость движений – точность исполнения упражнений, правильное сочетание движений рук и ног в танце.
- ❖ Творческие способности – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па».
- ❖ Внимание – способность не отвлекаться от музыки и процесса движения (выполнять композиции самостоятельно, без подсказок).
- ❖ Память – способность запоминать музыку и движения.

Достижения учащихся

(см. приложение №2)

| № | Команды | Центр | Город | Республика | Всерос. | Междун. |
|---|---------|-------|-------|------------|---------|---------|
| | | | | | | |

Индивидуальная карточка учета результатов обучения по дополнительной программе.

(см. приложение №3)

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 беседа |
| 1.5 | Правила соревнований, их организация и проведение | 2 | 2 | 2 | Наблюдение Беседа, опрос |
| 1.6 | Разбор проведенных соревнований | 2 | 2 | 2 | Наблюдение Выполнение заданий |
| 1.7 | Промежуточная аттестация учащихся. | 4 | 4 | 4 | Текущий контроль |
| 2.Практические занятия | | <u>94</u> | <u>94</u> | <u>94</u> | |
| 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 Выполнение заданий по теме |
| 2.6 | Репетиционная работа | 25 | 20 | 20 | Наблюдение Выполнение заданий по теме |
| 2.7 | Общая Физическая Подготовка | 20 | 23 | 23 | ОФП |
| 2.8 | Заключительное занятие, чаепитие, подведение итогов. | 2 | 2 | 2 | Наблюдение |
| Всего часов: | | 144 | 216 | 216 | |

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.

6) 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.

6) 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

У каждого тренера, безусловно, существует своя стратегия обучения. Программы необходимо усложнять от уровня к уровню, в зависимости от подготовки учащихся.

Общеобразовательная программа имеет комплексный подход к обучающей деятельности - сочетание нескольких направлений: (джаз, хип-хоп, элементы национального танца), а также использование элементов из акробатики, хореографии, гимнастики, ритмики, музыкальной грамоты.

- 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;

- тренировочный процесс;

-упражнения;

- 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, видео-материал.

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. При реализации принципа - 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 адаптация - возможность организма вернуться к прежнему уровню.

- **принцип постепенного наращивания** развивающее тренирующих воздействий. Он 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).

А также 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.

Методика 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 чирлидинга, я выделяю также общие социальные принципы, 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.

Занятия чирлидингом развивают физические способности, а так же смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде, т.е. коммуникативную, социальную и нравственную компетенции учащихся. Дети приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развивают пластику, формируют правильную осанку и походку. У подростков развивается координация движений, суставная подвижность, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Воспитывается музыкальность и чувство ритма, чувство красоты.

Методы.

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 заключается в том, что упражнения 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 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 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" 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 для 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.

Методы обучения:

- словесный (объяснение, замечание);
- наглядный (личный показ тренера/педагога);
- практический (выполнение движений).

Технологии. При реализации программы используются следующие педагогические технологии: технология личностно-ориентированного развивающего обучения, технология коллективного взаимообучения, коммуникативные технологии, здоровьесберегающие и игровые. Где основой образовательной деятельности являются средства общей и специальной физической подготовки.

Формы и методы подведения итогов: Общая физическая подготовка показательные выступления, соревнования, тестирование.

Формы работы с учащимися:

- лекции
- беседы
- игры
- просмотр видеоматериалов
- спортивно-оздоровительные мероприятия (выступления, соревнования, конкурсы)
- общая физическая подготовка
- специальная физическая подготовка
- индивидуальные и групповые занятия.
- презентация

Формы организации учащихся:

- индивидуальная
- групповая
- парная
- коллективная

Индивидуальная форма обучения – учебное задание выполняется каждым учащимся самостоятельно на уровне его подготовленности, возможностей и способностей.

Групповая форма обучения – в процессе этой деятельности предполагается сотрудничество нескольких человек, перед которыми ставится конкретная учебно-познавательная задача. Работа в этом случае строится на принципе самоуправления и самоконтроля (подготовка к тематическим играм, развивающие, коммуникативные игры, психологические тренинги, творческие задания, практическая работа).

➤ Коллективная форма обучения – одновременное участие всех учащихся в команде.

Специфическое сопровождение:

- аудио, видео аппаратура;
- ПК, DVD диски с записями музыки, видео, выступлений групп поддержки, танцев;
- костюмы для выступлений; помпоны; специальная обувь.

Организация работы тренера с родителями

Одна из задач деятельности спортивной секции «Чирлидинг» – это установление партнерских отношений с родителями ради успешности конкретного ребенка.

В настоящее время, когда дополнительное образование может и должно стать базой для формирования нравственного образа жизни семьи, большое внимание уделяется свободному, творческому развитию личности, на основе свободного выбора.

Основным направлением работы тренера и родителей являются: психолого-педагогическое просвещение родителей, включение семьи в различные виды деятельности. Каждый год в детско-подростковых клубах МАУ ДО - ЦВР «Надежда» проходят родительские собрания, темы которых выбирает тренер-преподаватель спортивной секции «Чирлидинг».

Регулярно родители приглашаются на просмотр соревнований, учебно-тренировочных занятий, открытых занятий.

Для тренера-преподавателя сотрудничество с родителями – это реальная необходимость. Родители выезжают на соревнования в другие города для оказания помощи тренеру.

Необходимо понимать, что именно родители могут сыграть активную роль, в создании общественной поддержки образовательно-воспитательной деятельности спортивной секции. А самое главное то, что именно родители должны быть заинтересованы в качественном образовании детей.

Организация родительских собраний:

- требования и правила посещения детско-подростковых клубов.
- Требования к учебно-тренировочному процессу.
- Роль семьи в воспитании здорового ребенка.
- О способностях к избранному виду спорта.
- Организация и проведение спортивно-оздоровительных лагерей.
- О роли занятий спортом в период летних каникул.
- Итоговые родительские собрания (в каждой группе).

Во всех группах планируется создать родительские комитеты, которые помогут в организации учебно-тренировочного процесса:

- приобретение спортивного инвентаря;
- сопровождение детей на соревнования и учебно-тренировочные сборы;
- организация и участие в мероприятиях (праздники, походы, экскурсии).

Способы осуществления результативности: тесты, соревнования, показательные выступления на соревнованиях различного уровня и общая физическая подготовка.

Условия для реализации программы

Материально-техническая база

- Тренировки по чирлидингу проходят в спортивном зале. Площадка для постановки стандартной чирлидинговой программы должна быть размером 12х12 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 использовать дополнительное оснащение: настенные зеркала, батуты, видеоаппаратура и т.д.

Список литературы

Нормативно-правовая база программы

1. Конституция Российской Федерации. Режим доступа: <http://constitution.garant.ru/act/right/135765/>
2. Концепция духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России. Режим доступа: <http://standart.edu.ru/>;
3. Приказ Минпросвещения России от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, **дополнительным общеобразовательным программам**»;
4. Приказ Минобрнауки России от 14.06.2013 №462 (ред.от14.12.2017г.) « Об утверждении порядка проведения самообследования образовательной организацией»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Приказ Минфина России от 07.05.2019 № 66н «**О составе информации о результатах независимой оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность, условий оказания услуг организациями культуры, социального обслуживания, медицинскими организациями, федеральными учреждениями, медико-социальной экспертизы, размещаемой на официальном сайте для размещения информации о государственных и муниципальных учреждениях в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», включая единые требования к такой информации, и порядке ее размещения, а также требованиях к качеству, удобству и простоте указанной информации**»
7. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
8. 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».

9. Правила разработаны в соответствии с действующими правилами ЕСА (Европейской федерации чирлидинга) и утверждены Президиумом Общероссийской общественной организации «ФЕДЕРАЦИЯ ЧЕРЛИДИНГА РОССИИ» (ФЧР). 2013 год. <https://pandia.ru/text/79/443/38310.php>
10. Положения о проведении соревнований по чирлидингу, утвержденные руководителями соответствующего уровня (в положениях определяются организационные вопросы по проведению соревнований по чирлидингу различного уровня). 2013 год. <https://pandia.ru/text/79/443/38310.php>
11. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г. Режим доступа: <http://www.rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html>
12. 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>
13. Федеральным законом № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»
14. Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) нового поколения. Режим доступа: <http://standart.edu.ru/>
15. 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. . Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2017.
2. Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта. Курс лекций / Е.А. Багнетова. — М.: Феникс, 2017
3. Безуглая, Г.А. Музыкальный анализ в работе педагога-хореографа: Учебное пособие. Безуглая Г.А. / Г.А. Безуглая. - М.: Лань, Планета музыки, 2018.
4. Гордеева Н.А., А.С.Валеева. Круговая тренировка на уроках физической культуры (Методическое пособие)— Уфа: изд-во ГАОУ ДПО ИРО РБ, 2017
5. Маврина. Е.И. Методическое пособие для тренеров команд по ЧИР-ДАНС. НФЧ – Нижний Новгород. 2017
6. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе/П.К.Петров. Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2017. — 448 с.

7. ПРОЕКТ ПРАВИЛ ПО ЧИР СПОРТУ (ЧИРЛИДИНГУ) в соответствии с Правилами Международного Союза Черлидинга (ICU). Москва, 2018.
8. Роо «Федерация черлидерс - группы поддержки спортивных команд». Основные правила и положения. [Электронный ресурс]. 2017. (Режим доступа: <http://www.cheerleading.ru>). Дата доступа: 11.12.2017.
9. 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.

Дополнительная литература

1. Максачук, Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е.П. Максачук. - М.: Спутник.2016.
2. Правила соревнований по черлидингу. - М.: ООО «Федерация черлидинга России», 2015.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студентов высш. Учеб. Заведений – М.: Академия, 2016.
10. Янович, Ю.А. Эффективность физического воспитания студентов в секции черлидинга / Ю.А. Янович // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: материалы X Междунар. науч.-практ. конф., Гомель, 3-4 октября 2015 г.: в 2ч. / Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины; редкол.: О.М. Демиденко (гл. ред.) [и др.]. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2015. – Ч. 1.

Интернет- ресурсы:

1. <http://www.horeograf.com>
2. <https://vk.com/club29806778>
3. <http://muzofon.com>

Приложение № 1

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ГРУПП ЧИРЛИДИНГА.

Практика

| Год обучения | Отжимание | Пресс 30(сек) | Прыжки на скакалке 1(мин) | Выпрыгивание 30 (сек) | Прыжки через скамейку бокком 30(сек) |
|--------------|-----------|------------------|---------------------------------|--------------------------|---|
| 1 | 8 | 12 | 35 | 10 | 10 |

| 2 | 15 | 20 | 67 | 22 | 15 |
|-------------|-----------------------------|----------------|-------------|--------------|--------------|
| 3 | 20 | 30 | 90 | 30 | 20 |
| №п/п | название | Уровень | 1год | 2 год | 3 год |
| 1. | Отжимание | В | 8 и выше | 15 и выше | 20 и выше |
| | | С | 5-7 | 8-14 | 14 -19 |
| | | Н | 1-4 | 1-7 | 1- 10 |
| 2. | Пресс | В | 12 и выше | 20 и выше | 30 и выше |
| | | С | 8-11 | 11-19 | 19-29 |
| | | Н | 1-7 | 1- 10 | 1-18 |
| 3. | Прыжки на скакалке | В | 35 и выше | 67 и выше | 100 и выше |
| | | С | 21-34 | 41-66 | 68-99 |
| | | Н | 1-20 | 1- 40 | 1- 67 |
| 4. | Выпрыгивание | В | 10 и выше | 22 и выше | 30 и выше |
| | | С | 6-9 | 12- 21 | 18-29 |
| | | Н | 1-5 | 1-11 | 1-17 |
| 5. | Прыжки через скамейку боком | В | 10 и выше | 15 и выше | 20 и выше |
| | | С | 6-9 | 10-14 | 15-19 |
| | | Н | 1-5 | 1-9 | 1- 14 |

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ГРУПП. Практика

| №п/п | Упражнения | Методические указания |
|-------------|---|---|
| 1 | Наклон вперёд 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 вперёд, 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, колени пола не касаются. |

Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке (сила, скоростно-силовые качества).

| Уровень | 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 |
|----------|---|--|---|-----------------------------|--------------------------------------|---|---------------------|--------------|---------------------------|------------|---------------------|
| В | 2.00 | 20 | 30 | 90 | 1м | 14 | 30 | 30 | 30сек | 1мин | 30 |
| С | 1.50 | 11 | 15 | 50 | 40сек | 9 | 20 | 20 | 20сек | 30сек | 20 |
| Н | 1.00 | 5 | 7 | 25 | 15сек | 4 | 10 | 10 | 10сек | 10сек | 10 |

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

**Аттестационная работа
 для обучающихся 1 года обучения
 по образовательной программе Чирлидинг «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 Чирлидинг «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 Чирлидинг «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.

Достижения учащихся

Приложение №2

| № | Команды | Центр | Город | Республика | Всерос. | Междун. |
|---|---------|-------|-------|------------|---------|---------|
| | | | | | | |

Приложение №3

Индивидуальная карточка учета результатов обучения по дополнительной программе.

Выступления на соревнованиях



Учебно-тренировочный процесс



Выступления на культурно-массовых мероприятиях



Индивидуальная работа



