

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
**ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ТУРИЗМА, КРАЕВЕДЕНИЯ И ЭКСКУРСИЙ** г. Белорецк
муниципального района Белорецкий район Республики Башкортостан

«Утверждаю»
Директор МАУ ДО
центр туризма г. Белорецк
_____ О.М. Ручушкин
«__» _____ 2021 г.

Принято на заседании методического совета
Протокол № ____ от «__» _____ 2021 г.
Председатель методического совета
_____ Е.И. Сафонова
«__» _____ 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности**

«Чирлидинг»

Возраст обучающихся: 8-15 лет

Нормативный срок освоения программы: 1 год

Автор-составитель: Ручкина Любовь Васильевна,
педагог дополнительного образования

г.Белорецк 2021

Содержание.

1. Пояснительная записка	3 стр.
1.1. Вид спорта – чирлидинг.....	3 стр.
1.2. Цель.....	3 стр.
1.3. Задачи.....	3 стр.
2. Условия реализации программы и режим занятий.....	4 стр.
3. Методы обучения.....	4 стр.
4. Информационно-методическое обеспечение.....	5 стр.
5. Способы проверки и контроля.....	5 стр.
6. Учебный план.....	6 стр.
7. Содержание изучаемого курса.....	7 стр.
8. Список литературы.....	12 стр.
9. Нормативно-правовая база.....	13 стр.
Приложение №1 Календарный учебный график программы «Чирлидинг»	
Приложение №2 методический материал по физической подготовке	
Приложение №3 методический материал по технической подготовке	
Приложение №4 основы спортивной дисциплины «Чирлидинг»	

Пояснительная записка

Чирлидинг сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта. Этот вид спорта, как и сам термин - синоним успеха, красоты и здоровья. Чирлидинг как новый вид спорта был утвержден в России приказом министра спорта В. Фетисовым 12 февраля 2007 г., поэтому образовательные программы только начинают появляться. Чирлидинг в России пользуется большой популярностью у детей и подростков. Чирлидинг во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни.

Новизна: данная программа рекомендована для использования в системе дополнительного образования, что дает возможность воспитанникам участвовать, в качестве группы поддержки в соревнованиях по различным видам спорта.

Воспитание подрастающего поколения через «чирлидинг» влечет за собой:

- преодоление застенчивости и низкой самооценки, формирование правильной самооценки и достижение эмоциональной зрелости
- учит много работать для достижения поставленной цели
- осознать ответственность за свое здоровье в течение всей жизни.
- работа в команде развивает сплоченность и преданность общим идеям и целям. Сплоченная команда является необходимым условием для развития личности.
- развивается креативность мышления, каждый член команды участвует в постановке номера, придумывании пирамид.
- развитие личной ответственности
- уважение к социальным нормам и требованиям
- дисциплинированность, собранность, надежность
- развитие физических умений, поддержание формы, развитие привычки здорового образа жизни
- правильное распределение времени.

Цель:

Цель – занятий чирлидингом, как внеурочной формой занятий физической культурой, состоит в том, чтобы на основе интересов обучающихся, создать и сплотить команду по чирлидингу, закрепить двигательные навыки и умения, а также популяризация и развитие чирлидинга и сопровождение спортивных команд на различных соревнованиях.

Задачи:

Обучающие:

- получение первичных танцевальных навыков путем изучения элементов различных танцевальных направлений;
- изучение простейших элементов акробатики, а также элементов техники владения предметами.
- изучение основных танцевальных композиций.

Развивающие:

- развитие всесторонней физической подготовки с развитием ловкости, прыгучести, гибкости, пластичности, артистизма, координации движений.
- выработка правильной осанки и выразительного двигательного навыка
- развитие музыкальности, чувства ритма, эстетического вкуса.
- развитие умения синхронно выполнять разнообразные движения под музыку, сочетая их с произнесением различных «кричалок».

Воспитательные:

- воспитание культуры движений, их красоты и выразительности
- укрепление здоровья и закаливания организма
- привитие уверенности в себе, в своей успешности и красоте.
- расширение кругозора учащихся.

Направленность программы – физкультурно–спортивная.

Условия реализации программы и режим занятий:

Программа рассчитана на один год. В секцию принимаются девочки и мальчики 8 -15 лет.

Оптимальный численный состав чирлидинговой команды 16-24 человека (для выступлений)

Продолжительность занятий: 2, 3 раза в неделю, 6 часов. (216 часов)

Группы комплектуются с учетом общефизической и спортивной подготовленности обучающихся. Принимаются дети по заявлению родителей и результатам осмотра медицинскими работниками (медицинская справка). Возможен донабор в группы в течение года по результатам тестирования.

Для успешного проведения тренировки и отработки программ по чирлидингу необходимо:

1. Минимальный набор спортивного и другого инвентаря: спортивные маты, скакалки, спортивные коврики, магнитофон.
2. Обеспечение экипировкой команды осуществляется либо спонсором, либо собственными силами занимающихся.
3. Программы чирлидинговых команд отличаются заданной хореографией, которая отрабатывается из урока в урок в течение нескольких месяцев.
4. Все элементы программы тренировочного занятия должны быть доступными и объединяться в определенную последовательность, чередуя нагрузку и отдых.
5. Необходимо строить программу тренировочного занятия так, чтобы каждый член команды мог контролировать свой прогресс, ставя новые задачи, и поэтому добиваться лучших результатов.
6. Программа должна быть построена так, чтобы и более и менее подготовленные спортсмены могли работать для максимального развития возможностей.

7. Программы разрабатываются с учетом подбора специальной музыки, которая увеличивает мотивацию большинства занимающихся, помогает им справиться с нагрузкой, превращает высоко-нагрузочные занятия в получение удовольствия.

Форма занятий - групповая.

Методы обучения:

-словесные – беседы;

-наглядные – материалы с записями музыки, видео выступлений групп поддержки, танцев;

-практические - танцевальные комбинации с использованием предметов, сочетание движений с произнесением различных возгласов и речёвок.

Информационно-методическое обеспечение.

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

Спортивного зала или хореографического зала с зеркалами (желательно 12x12м):

Музыкальная аппаратура;

Помпоны;

Мелкий спортивный инвентарь (скакалки, спортивные маты, спортивные коврики);

Костюмы для выступлений, специальная обувь;

Медицинская аптечка для оказания первой медицинской помощи.

Способ проверки и контроля: диагностика результативности (сдача норм ГТО), игровые конкурсы внутри группы, открытый урок, показательные выступления

Ожидаемый результат:

Дети должны знать:

1. Охрану труда на занятиях чирлидингом.
2. Как правильно растягивать свое тело.
3. Правила работы с помпонами.
4. Не менее 10-ти «кричалок».
5. Технику движений разнообразных танцевальных стилей.

Дети должны уметь:

1. Выполнять танцевальные композиции с элементами акробатики под музыку.
2. Выполнять шпагаты, полушпагаты, мостики.
3. Выполнять изученные элементы с помпонами в быстром темпе.
4. Уметь выполнять простейшие станты-поддержки.
5. Уметь составлять простейшие пирамиды.

Учебный план.

Уровень сложности	год обучения*	Дисциплины модули	Трудоёмкость (количество академических часов)			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
			всего	теория	практика	
Базовый	1 год	Вводные занятия. Теоретическая подготовка	12	8	4	Тестирование
		ОФП (общая физическая подготовка)	75	15	60	Сдача норм ГТО
		Техническая подготовка	43	8	35	Соревнования, конкурсы
		Хореографическая подготовка	43	6	37	Участие в показательных выступлениях
		Растяжка.	18	4	14	Самоконтроль
		Психологическая подготовка	20	6	14	Тренинги на сплочение коллектива
		Итоговое занятие	5	1	4	Открытое занятие для родителей. Показательное выступление для учеников школы.
		Всего	216	48	168	

Содержание изучаемого курса:

I. Вводное занятие. Теоретическая подготовка

Теория:

- Объяснение целей и задач первого года обучения
- Краткий обзор развития чирлидинга
- Сведения о строении и функции организма человека
- Основы техники чирлидинга
- техника безопасности при занятиях чирлидингом.

Практика:

- Игры
- Танцевальные зарисовки.

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

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

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

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

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

Тема 2. Краткий обзор развития чирлидинга.

Характеристика чирлидинга. Значение и место занятий чирлидинга в системе физического воспитания. Чирлидинг в России. Этапы развития чирлидинга. Соревнования по чирлидингу на Первенстве России и выступления российских команд на Международных площадках.

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

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Костные системы, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные

сведения о кровообращении, значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен лёгких. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС. Совершенствование функции мышечной системы органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

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

Гигиена спортсмена. Режим и питание. Использование естественных сил природы /солнце, воздух и вода/ для закаливания организма спортсмена. Значение и техника спортивного массажа и самомассажа. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви.

Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки физического воспитания и проведения учебно-тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебного контроля в группах. Медицинское освидетельствование спортсмена.

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

Тема 5. Основы техники чирлидинга.

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

Тема 6. Основы музыкальной грамоты.

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

Тема 7. Основы методики обучения чирлидинга.

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

Тема 8. Техника безопасности при занятиях чирлидингом.

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

II. Физическая подготовка

Теория:

- техника выполнения различных упражнений на гибкость, координацию движений, на формирование осанки, танцевальных и акробатических элементов

Практика:

- Строевые упражнения
- Гимнастические упражнения
- Акробатические упражнения
- Легкоатлетические упражнения
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения для развития выносливости.

III. Техническая подготовка

Теория:

- техника выполнения упражнений на развитие физических качеств

Практика:

- Базовые шаги: дисциплина «аэробика»
- Базовые движения чирлидинга

IV. Спортивная дисциплина «чирлидинг»

Теория:

- техника выполнения специальных физических упражнений.

Практика:

- станты, пирамиды;
- «Кричалки»: сочетание возгласа с дыханием.

V. Растяжка.

Теория: Правила выполнения упражнений на растягивание мышц.

Практика: «Лягушка», «Бабочка», «Дощечка», «Полушпагаты», «Складочка», «Уголок», «Корзинка», «Лодочка» и т.д.

VI. Психологическая подготовка и воспитательная работа.

Теория: Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом.

Практика:

- побуждение к деятельности, поручения, поощрения
 - обсуждение в коллективе
 - проведение совместных занятий менее подготовленных с более подготовленными
 - соревновательный метод
- Предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки является:

привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;

формирование установки на тренировочную деятельность.

Средства и методы психологической подготовки:

Специальные знания в области психологии, техники черлидинга, методики спортивной тренировки.

Личный пример тренера, убеждения, поощрения, наказания.

Побуждение к деятельности, поручения, общественно полезная работа.

Обсуждение в коллективе.

Составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение

Перевыполнение какого-то задания по сравнению занятием (в каждом виде подготовки).

Проведение совместных занятий менее подготовительных спортсменов с более подготовленными.

Соревновательный метод (в процессе всех видов подготовки).

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоление трудностей /ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений т.д./. Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действия и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у обучающегося.

VII. Итоговое занятие

Теория:

«Психологическая подготовка спортсменов»

Правила поведения на выступлениях.

Практика:

- Открытое занятие для родителей, показательное выступление для учеников школы.

Список литературы:

Список литературы для педагога:

1. Правила соревнований по черлидингу. Федерации черлидинга России, Москва 2014г.
- 2.«Техническая книга правил по черлидингу», разработанная РФСОО «Федерация черлидинга Москвы», Москва 2012г.
3. Черлидинг – как подготовить команду. Методическое пособие для тренеров по черлидингу, Москва 2008г.
4. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта.,2007
5. Носкова С.А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств "cheerleaders" - групп поддержки спортивных команд. Метод. пос. для педагогов-инструкторов и тренеров.- М.: МГСА, 2001.

Список литературы для обучающихся:

- 1.Нельсон А., Кокконен. Анатомия растяжки. 2007г.
2. Аркадий Вишневецкий. Травмы и переломы. 2004г.
3. Есаулов И.Г. Устойчивость и координация в хореографии. 1992г.
4. Коркин В.П. Акробатика. 1983г.
5. Бескоровайная. Этикет для малышей. Школа радости. Феникс. 2003.
6. Корчинова. Детский этикет. Мир вашего ребёнка. Феникс. 2002.
7. Иванова О., Поддубная Ж. 100 упражнений стретчинга для всех групп мышц\Спорт в школе.-1998.- №37-38 Колесникова

Интернет ресурсы:

1. <http://cheerleading.ru/> Федерация черлидинга и Чир спорта в России
2. <https://vk.com/cheerleadingufa> Федерация Чир Спорта Республики Башкортостан
3. <http://cheerufa.ru/> Федерация черлидинга и групп поддержки Уфы и РБ

Нормативно-правовая база:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» - М., 2012 (№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г)
2. Республиканский Закон «Об образовании в Республике Башкортостан». – Уфа, 2013 (№ 696-з от 1.07.2013 года)
3. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ: СанПиН 2.4.2.2821-10. М., 2010. (Минюст РФ N 19993 от 3.04.2011 г.)
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
5. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
6. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. 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»
9. Межведомственная программа развития дополнительного образования детей в РФ до 2020 г.
10. Конвенция ООН «О правах ребенка». – М., 2012.
11. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» от 24 декабря 2018 г.
12. Постановление Правительства Республики Башкортостан от 21 февраля 2013 года № 54 «О государственной программе «Развитие образования в Республике Башкортостан»
13. Постановление Правительства Республики Башкортостан «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Республики Башкортостан от 30.08.2019 года № 535.
14. Положение о программе дополнительного образования МАУ ДО центр туризма г.Белорецк от 25.11.2020 г.;
15. Устав МАУ ДО центр туризма г.Белорецк от 03.02.2020 г.

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ТУРИЗМА, КРАЕВЕДЕНИЯ И ЭКСКУРСИЙ г. Белорецк
муниципального района Белорецкий район Республики Башкортостан

**Рабочая программа
«Чирлидинг»**

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности

Форма обучения: очная

Место реализации: МОБУ СОШ №3 г.Белорецк

Срок реализации программы: 1 год

Количество учебных недель: 36

Всего академических часов: 180 ч.

из них по формам обучения: теория: 40 ч., практика: 140 ч.

Кол-во ч/нед: 5 ч.

Продолжительность занятий: 40 мин

Педагог дополнительного образования:

Ручкина Любовь Васильевна

Пояснительная записка

Рабочая программа «Чирлидинг», дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Чирлидинг», физкультурно-спортивной направленности базового уровня сложности.

Чирлидинг сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта. Этот вид спорта, как и сам термин - синоним успеха, красоты и здоровья. Чирлидинг как новый вид спорта был утвержден в России приказом министра спорта В. Фетисовым 12 февраля 2007 г., поэтому образовательные программы только начинают появляться. Чирлидинг в России пользуется большой популярностью у детей и подростков. Чирлидинг во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни;

Место проведения занятий: МОБУ СОШ №3 имени В.К. Сурина г. Белорецк Муниципального района Белорецкий район Республики Башкортостан, ул. Ленина, д.105. Возраст занимающихся 8-15 лет. Для занятий требуется наличие медицинского заключения, нормативный срок освоения программы 1 год. Занятия проводятся 2 или 3 раза в неделю по 2 и 3 часа, в зависимости от возраста и уровня подготовки спортсменов. Форма обучения по программе – очная, объем программы 180 часов с использованием дистанционных технологий. Форма организации образовательной деятельности – групповая 12-15 человек.

3.2	Базовые движения чирлидинга	3	14	17		1		1		2	1	2	1	2		2		1		1	1	2
3.3	Базовые движения танцевальной аэробики	3	13	16		1		1		1		2		1	1	2	1	1	1	2		2
4.	Чирлидинг подготовка	6	37	43	0	3	1	4	0	4	2	4	0	4	1	4	0	4	1	5	1	5
4.1	Станты	2	15	17		2	1	2		2	1	1		1		1		2		2		2
4.2	Тоссы	2	6	8				1			1	1		1		1				1	1	1
4.3	Пирамиды	1	9	10		1		1		1		1		1	1	1		1		1		1
4.4	Чир акробатика (с места, с разбега)	1	7	8						1		1		1		1		1	1	1		1
5.	Растяжка	4	14	18	1	1	1	1	1	2	0	1	0	2	0	2	1	2	0	2	0	1
5.1	Работа над шпагатами продольными, поперечными	2	8	10		1		1	1	1		1		1		1	1	1		1		
5.2	Работа в паре	2	6	8	1		1			1				1		1		1		1		1
6.	Психологическая подготовка	6	14	20	1	2	1	2	1	1	0	2	0	1	0	1	1	2	2	1	0	2
6.1	Знания в области психологии, техники черлидинга	1	4	5	1	1		1						1				1				
6.2	Пример (видео уроки, совместные занятия более подготовленных с менее подготовленными)	3	6	9			1	1		1		1				1	1		1	1		1
6.3	Обсуждения в коллективе (игры на сплоченность команды)	2	4	6		1			1			1						1	1			1
7.	Итоговое занятие	1	4	5						1		1								1	1	1
	Всего часов в год	40	140	180	5	15	5	15	5	15	5	15	3	15	5	15	5	15	4	16	3	19

Календарно-тематическое планирование по программе "Чирлидинг"

на 2021-2022 учебный год. Мз

1 год обучения.

180 часа в год.

п/п	Тема занятия	часов			дата		примечание
		Т	П	всего	план	факт	
1	Игры на знакомство, знакомство с чирлидингом. Строевые упражнения, эстафеты	0	2	2	07.сен		1.1, 2.1
2	Теория: Физическая культура и спорт. Краткий обзор развития чирлидинга. Игры под музыку, музыкальная грамотность	1	2	3	09.сен		1.1
3	ОФП: легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости. Базовые движения чирлидинга	0	2	2	14.сен		2.4, 2.6, 3.2
4	Теория: Строевые упражнения. ОФП: Упражнения для формирования осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Станты	1	2	3	16.сен		2.1, 2.7, 4.1
5	Теория: Легкоатлетические упражнения. Базовые шаги: дисциплина «аэробика»	1	1	2	21.сен		2.4, 3.1
6	Теория: игры на сплочение, работа в паре. Базовые движения танцевальной аэробики. Станты	1	2	3	23.сен		5.2, 3.3, 4.1
7	Работа над шпагатами продольными, поперечными. Пирамиды	0	2	2	28.сен		4.3, 5.1
8	Теория: Знания в области психологии, техники чирлидинга. Игры на сплоченность. Изучение техники чирлидинга	1	2	3	30.сен		6.1, 6.1, 6.3
	итого за месяц:	5	15	20			
9	Теория: Сведения о строении и функции организма человека. Станты. Режим, питание, гигиенические знания и навыки. Строевые, акробатические упражнения, упражнения для всех групп мышц.	1	2	3	05.окт		1.2, 2.1, 2.3
10	Сведения о строении и функции организма человека. Упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости.	0	2	2	07.окт		1.2, 2.6
11	Теория: Базовые шаги: дисциплина «аэробика» ОФП: упражнения для формирования осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Базовые шаги: дисциплина «аэробика»	1	2	3	12.окт		3.1, 2.7, 3.1
12	Теория: изучение техники постановки стантов. Техническая подготовка: базовые движения чирлидинга, тоссы.	1	1	2	14.окт		4.1, 3.2, 4.2
13	Теория: игры на сплочение, работа в паре. Станты. Базовые движения танцевальной аэробики. Растяжка.	1	2	3	19.окт		5.2, 3.3, 4.1
14	Игры, тренинги на сплочение. Работа над шпагатами продольными, поперечными	0	2	2	21.окт		6.1, 5.1
15	Теория: видео уроки, совместные занятия более подготовленных с менее подготовленными. Пирамиды	1	2	3	26.окт		6.2, 4.3
16	ОФП: упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости. Станты. Растяжка	0	2	2	28.окт		2.6, 4.1
	итого за месяц:	5	15	20			

17	ОФП. Гимнастические упражнения. Базовые шаги: дисциплина «аэробика». Станты	0	3	3	02.ноя	2.2, 3.1, 4.1
18	Теория: Основы техники черлидинга. Основы музыкальной грамотности. Легкоатлетические упражнения, эстафеты, игры на сплочение	1	1	2	04.ноя	1.3, 2.4
19	Теория: изучение базовых шагов дисциплины «аэробика». Базовые движения чирлидинга. Станты	1	2	3	09.ноя	3.1, 3.2, 4.1
20	Базовые движения чирлидинга. Упражнения для всех групп мышц	0	2	2	11.ноя	3.2, 2.5
21	Теория: изучение техники выполнения акробатических упражнений. Базовые движения танцевальной аэробики. Чир акробатика (с места, с разбега)	1	2	3	16.ноя	2.3, 3.3, 4.4
22	Теория: изучение техники выполнения шпагатов. Работа в паре. Пирамиды.	1	1	2	18.ноя	5.1, 4.3
23	Игры на сплочение, работа в паре. Занятия более подготовленных, с менее подготовленными. Станты	0	3	3	23.ноя	5.2, 6.2
24	Теория: Обсуждения в коллективе (игры на сплоченность команды). Открытое занятие, выступление группы	1	1	2	25.ноя	6.3, 7
	итого за месяц	5	15	20		
25	Техника безопасности при занятиях чирлидингом. Легкоатлетические упражнения, эстафеты.	1	1	2	02.дек	1.4, 2.4
26	Теория: изучение техники выполнения легкоатлетических упражнений. Упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости	1	2	3	07.дек	2.4, 2.6
27	Составление номеров для выступления из базовых движений аэробики и чирлидинга. Кричалки	0	2	2	09.дек	3.1, 3.2
28	Теория: изучение техники выполнения базовых движений чирлидинга. Станты. Пирамиды	1	2	3	14.дек	3.2, 4.1, 4.3
29	Тоссы. Чир акробатика (с места, с разбега)	0	2	2	16.дек	4.2, 4.4
30	Теория: изучение техники выполнения стантов. Составление номеров для выступления из базовых движений танцевальной аэробики. Работа над шпагатами продольными, поперечными	1	2	3	21.дек	4.1, 3.3, 5.1
31	Составление номеров для выступления из базовых движений чирлидинга. Кричалки	0	2	2	23.дек	3.2, 3.3
32	Теория: изучение техники выполнения тоссов. Видео уроки, совместные занятия. Игры на сплоченность команды	1	2	3	28.дек	4.2, 6.2, 6.3
	итого за месяц	5	15	20		
33	Открытое занятие для родителей. ОФП: строевые упражнения, отработка синхронности движений. Станты	0	3	3	06.январь	2.1, 4.1, 3.2
34	Теория: изучение техники выполнения базовых движений чирлидинга. Разбор выполнения танцевальных связок, работа над ошибками. Растяжка, работа в паре	1	2	3	11.январь	3.2, 3.3, 5.2

35	ОФП: упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости. Веселые старты. Пирамиды	0	2	2	13.январь		2.6, 4.3
36	Теория: игры для развития быстроты, гибкости, ловкости. Базовые шаги: дисциплина «аэробика». Тоссы	1	2	3	18.январь		2.6, 3.1, 4.2
37	Теория: техника выполнения гимнастических упражнений. Чир акробатика (с места, с разбега)	1	1	2	20.январь		2.2, 4.4
38	Упражнения для формирования осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Составление номеров из базовых движений чирлидинга. Игры на сплоченность	0	3	3	25.январь		2.7, 3.2, 6.1
39	Повтор танцевальной связки. Гимнастические упражнения. Работа над шпагатами продольными, поперечными.	0	2	2	27.январь		2.2, 5.1
	итого за месяц	3	15	18			
40	Теория: техника выполнения акробатических упражнений. Упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости. Станты	1	2	3	01.февраль		2.3, 2.6, 4.1
41	Разучивание танцевальных связок. Упражнения для всех групп мышц. Работа над шпагатами продольными, поперечными	0	2	2	03.февраль		2.5, 5.1
42	Теория: техника выполнения пирамид. Составление номеров из базовых движений аэробики и чирлидинга	1	2	3	08.февраль		4.3, 3.1, 3.2
43	Теория: техника выполнения танцевальных элементов, осуждение ошибок. Проработка под музыку. Изучение тоссов, отработка на практике	1	1	2	10.февраль		3.3, 4.2
44	Теория: техника выполнения упражнений на равновесие. Составление номеров из базовых движений чирлидинга танцевальных элементов	1	2	3	15.февраль		2.7, 3.2, 3.3
45	Чир акробатика (с места, с разбега). Повтор танцевальных связок. Растяжка (работа в паре)	0	2	2	17.февраль		4.4, 5.2
46	Теория: техника выполнения силовых упражнений. Эстафеты. Повтор танцевальных связок	1	2	3	22.февраль		2.5, 2.4, 3.3
47	Видео уроки, совместные занятия более подготовленных с менее подготовленными. Пирамиды	0	2	2	24.февраль		4.3, 6.2
	итого за месяц	5	15	20			
48	Правила поведения и техника безопасности при постановке пирамид. Строевые упражнения. Растяжка	1	2	3	01.март		1.4, 2.1
49	Упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости. Отработка синхронности движений. Растяжка (работа в парах)	0	2	2	03.март		2.6, 5.2
50	Игры на сплочение группы. Упражнения для всех групп мышц. Аэробика в танце, отработка номеров	0	2	2	10.март		2.5, 3.1
51	Теория: техника выполнения упражнений на формирование осанки. Разучивание танцевальных связок с использованием кричалок.	1	1	2	15.март		2.7, 3.2
52	Игры на сплочение группы. Станты, пирамиды	0	2	2	17.март		4.1, 4.3

53	Теория: техника выполнения гимнастических упражнений. Станты	1	1	2	22.мар		2.2, 4.1
54	Чир акробатика (с места, с разбега). Работа над шпагатами продольными, поперечными	0	2	2	24.мар		4.4, 5.1
55	Видео уроки. Игры на сплоченность команды. Отработка номеров	1	2	3	29.мар		6.2, 6.3
56	Теория: техника выполнения движений танца. Разучивание танцевальных связок. Игры на выдержку, сплоченность	1	1	2	31.мар		3.3, 6.1
	итога за месяц	5	15	20			
57	Теория: разбор ошибок в номерах групповых. Упражнения для формирования осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Станты	1	2	3	05.апр		3.3, 2.7, 4.1
58	Упражнения для всех групп мышц. Разучивание танцевальной связки. Растяжка (работа в паре)	0	2	2	07.апр		2.5, 5.2
59	Теория: Строение и функции организма человека. Развитие гибкости, ловкости, быстроты (эстафеты). Разучивание танцевальной связки. Растяжка.	1	2	3	12.апр		
60	Теория: техника выполнения элементов чир акробатики. Отработка на практике, разбор ошибок. Станты	0	2	2	14.апр		4.4, 4.4, 4.1
61	Обсуждения в коллективе (игры на сплоченность команды) гимнастические упражнения, отработка синхронности движений. Растяжка	1	2	3	19.апр		6.3, 2.2, 5.1
62	ОФП. Отработка тоссов. Отработка групповых танцевальных номеров.	0	2	2	21.апр		4.2, 3.3
63	Видеоурок. Разбор ошибок. Пирамиды. Повтор танцевальных связок. Растяжка	1	2	3	26.апр		6.2, 3.1, 4.3
64	Игры на сплочение. Совместные занятия более подготовленных с менее подготовленными. Репетиция выступления, подготовка к соревнованиям	0	2	2	28.апр		6.2, 3.2, 7
	итога за месяц	4	16	20			
65	Теория: техника выполнения чир прыжков. Отработка прыжков. Упражнения для формирования осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	1	2	3	3 мая		3.2, 2.7
66	Легкоатлетические упражнения. Эстафеты. Постановка и разучивание танца к выступлению. Упражнения для всех групп мышц	0	2	2	5 мая		2.4, 2.5, 3.3
67	Отработка стантов, тоссов, пирамид в номерах	0	3	3	10 мая		4.1, 4.2, 4.3
68	Упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости. Пример (видео уроки, совместные занятия более подготовленных с менее подготовленными)	0	2	2	12 мая		2.6, 6.2
69	Теория: техника выполнения тоссов. Гимнастические и акробатические упражнения, репетиция итогового выступления	1	2	3	17 мая		4.2, 2.2, 2.3

70	Игры на сплочение группы. Работа в парах	0	2	2	19 мая		5.2, 6.3
71	Репетиция номеров для выступления. Станты, чир акробатика	1	2	3	24 мая		4.1, 4.4
72	Открытое занятие для родителей. Итоговое выступление	0	2	2	26 мая		7
73	Видео просмотр итогового выступления. Подведение итогов работы	0	2	2	31 мая		7
	итого за месяц:	3	19	22			
	итого за 1 полугодие	20	60	80			
	итого за год:	40	140	180			

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ТУРИЗМА, КРАЕВЕДЕНИЯ И ЭКСКУРСИЙ г. Белорецк
муниципального района Белорецкий район Республики Башкортостан

Рабочая программа
«Чирлидинг»

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности

Форма обучения: очная

Место реализации: МОБУ СОШ №3 г.Белорецк

Срок реализации программы: 1 год

Количество учебных недель: 36

Всего академических часов: 36 ч.

из них по формам обучения: теория: 8 ч., практика: 28 ч.

Кол-во ч/нед: 1 ч.

Продолжительность занятий: 40 мин

Педагог дополнительного образования:

Ручкина Любовь Васильевна

Пояснительная записка

Рабочая программа «Чирлидинг», дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Чирлидинг», физкультурно-спортивной направленности базового уровня сложности.

Чирлидинг сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта. Этот вид спорта, как и сам термин - синоним успеха, красоты и здоровья. Чирлидинг как новый вид спорта был утвержден в России приказом министра спорта В. Фетисовым 12 февраля 2007 г., поэтому образовательные программы только начинают появляться. Чирлидинг в России пользуется большой популярностью у детей и подростков. Чирлидинг во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни;

Место проведения занятий: МОБУ СОШ №3 имени В.К. Сурина г. Белорецк Муниципального района Белорецкий район Республики Башкортостан, ул. Ленина, д.105. Возраст занимающихся 8-15 лет. Для занятий требуется наличие медицинского заключения, нормативный срок освоения программы 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Форма обучения по программе – очная, объем программы 36 часов с использованием дистанционных технологий. Форма организации образовательной деятельности – групповая 12-15 человек.

**Календарный учебный график на 2021-2022 год
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Чирлидинг»**

№ п/п	Название раздела/ тема занятия	Количество часов			Количество часов за период занятий																	
		теория	практика	всего	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май	
					Т	П	Т	П	Т	П	Т	П	Т	П	Т	П	Т	П	Т	П	Т	П
1.	Теоретическая подготовка	8	0	8	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0
1.1	Физическая культура и спорт. Краткий обзор развития чирлидинга	2	0	2	1																1	
1.2	Сведения о строении и функции организма человека. Режим, питание, гигиенические знания и навыки	2	0	2			1								1							
1.3	Основы техники черлидинга. Основы музыкальной грамотности	2	0	2				1									1					
1.4	Техника безопасности при занятиях чирлидингом	2	0	2						1									1			
2.	Общая физическая подготовка	0	28	28	0	3	0	3	0	3	0	3	0	4	0	3	0	3	0	3	0	3
2.1	Строевые упражнения	0	4	4		1					1				1				1			
2.2	Гимнастические упражнения	0	4	4				1				1				1						1
2.3	Акробатические упражнения	0	4	4		1				1				1								1
2.4	Легкоатлетические упражнения	0	4	4				1				1						1		1		
2.5	Упражнения для всех групп мышц	0	4	4				1						1		1						1
2.6	Упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости	0	4	4		1				1				1				1				
2.7	Упражнения для формирования осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве	0	4	4						1				1				1		1		
	Всего часов в год	8	28	36	1	3	1	3	1	3	1	3	0	4	1	3	1	3	1	3	1	3

Календарно-тематическое планирование по программе "Чирлидинг"
на 2021-2022 учебный год. ПФ
1 год обучения. 36 часов в год.

п/п	Тема занятия	часов			дата		примечание
		Т	П	всего	план	факт	
1	Физическая культура и спорт. Краткий обзор развития чирлидинга	1	0	1	09.сен		1.1
2	ОФП: Развитие гибкости, ловкости, быстроты (эстафеты).	0	1	1	16.сен		2.6
3	ОФП: строевые упражнения.	0	1	1	23.сен		2.1
4	ОФП: акробатические упражнения	0	1	1	30.сен		2.3
	итого за месяц	1	3	4			
5	Сведения о строении и функции организма человека. Режим, питание, гигиенические знания и навыки	1	0	1	07.окт		1.2
6	ОФП: гимнастические упражнения.	0	1	1	14.окт		2.2
7	ОФП: упражнения для всех групп мышц.	0	1	1	21.окт		2.5
8	ОФП: Легкоатлетические упражнения (эстафеты)	0	1	1	28.окт		2.4
	итого за месяц	1	3	4			
9	Основы техники чирлидинга. Основы музыкальной грамотности	1	0	1	04.ноя		1.3
10	ОФП: акробатические упражнения	0	1	1	11.ноя		2.3
11	ОФП: упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости	0	1	1	18.ноя		2.6
12	ОФП: Упражнения для формирования осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве	0	1	1	25.ноя		2.7
	итого за месяц	1	3	4			
13	Техника безопасности при занятиях чирлидингом	1	0	1	02.дек		1.4
14	ОФП: строевые упражнения	0	1	1	09.дек		2.1
15	ОФП: гимнастические упражнения	0	1	1	16.дек		2.2
16	ОФП: Легкоатлетические упражнения (эстафеты)	0	1	1	23.дек		2.4
	итого за месяц	1	3	4			
17	ОФП: акробатические упражнения	0	1	1	06.январь		2.3
18	ОФП: упражнения для формирования осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве	0	1	1	13.январь		2.7
19	ОФП: упражнения для всех групп мышц.	0	1	1	20.январь		2.5
20	ОФП: упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости	0	1	1	27.январь		2.6
	итого за месяц	0	4	4			

21	Сведения о строении и функции организма человека. Режим, питание, гигиенические знания и навыки	1	0	1	03.фев	1.2
22	ОФП: строевые упражнения	0	1	1	10.фев	2.1
23	ОФП: гимнастические упражнения	0	1	1	17.фев	2.2
24	ОФП: упражнения для всех групп мышц.	0	1	1	24.фев	2.5
	итога за месяц	1	3	4		
25	Основы техники чирлидинга. Основы музыкальной грамотности	1	0	1	03.мар	1.3
26	ОФП: упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости	0	1	1	10.мар	2.6
27	ОФП: легкоатлетические упражнения (эстафеты).	0	1	1	17.мар	2.4
28	ОФП: Упражнения для формирования осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве	0	1	1	24.мар	2.7
	итога за месяц	1	3	4		
29	Техника безопасности при занятиях чирлидингом	1	0	1	07.апр	1.4
30	ОФП: строевые упражнения	0	1	1	14.апр	2.1
31	ОФП: легкоатлетические упражнения (эстафеты).	0	1	1	21.апр	2.4
32	ОФП: Упражнения для формирования осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве	0	1	1	28.апр	2.7
	итога за месяц	1	3	4		
33	Физическая культура и спорт. Краткий обзор развития чирлидинга	1	0	1	05.май	1.1
34	ОФП: акробатические упражнения	0	1	1	12.май	2.3
35	ОФП: гимнастические упражнения	0	1	1	09.май	2.2
36	ОФП: упражнения для всех групп мышц.	0	1	1	26.май	2.5
	итога за месяц	1	3	4		
	итога за 1 полугодие	4	12	16		
	итога за год	8	28	36		

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Понятия – «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их практическая реализация. Предварительная и исполнительная команды. Обозначение шага на месте и в движении. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Смена направления движения. Освоение границ площадки, углов, середины, центра. Движение в обход, по диагонали, змейкой.

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

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

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

Легкоатлетические упражнения: Бег, бег с ускорением, низкий старт, стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки через скакалку, прыжки в высоту, в длину с места и с разбега.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

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

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

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

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

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

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

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный па 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции до 3 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:

по сигналу бег на 5, 10, 20 м из исходных положений: лицом, боком и спиной к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами;

бег с остановками и изменением направления;

челночный бег на 5 и 10 м;

эстафеты с различным выполнением заданий.

Упражнения для прыгучести:

приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх;

то же, с прыжком вверх;

многократные прыжки вверх;

выполнять ритмичные прыжки вправо, влево, ноги врозь-вместе;

прыжки через скамейку – на двух вперед, вправо-влево;

запрыгивания на скамейку– с двух на две, с двух- на одну, с одной-на одну и др.

прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;

то же, с отягощением;

прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами с приземлением на одну или две ноги;

прыжки опорные, прыжки через скакалку, разнообразные подскоки.

Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.

отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до легких болевых ощущений, то же с небольшими отягощениями, мячом;

наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений- сидя, стоя, без опоры, с опорой);

шпагат, шпагат с различными наклонами – вперед, назад, в стороны и с различными движениями рук;

движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой;

медленные движения ногами и с фиксацией положения; то же с использованием амортизатора.

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

различные виды ходьбы и бега в чередовании с остановками на носках, прыжки с поворотом на 180* (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами);

относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног;

упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Базовые шаги: дисциплина «аэробика».

March - ходьба на месте.

Basicstep-шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить.

V-step-шаг правой вперед-в сторону по диагонали, шаг левой вперед-в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить

Mambo-шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.

Pivot- шаг мамбо с поворотом – шаг вперед-поворот – шаг вперед – поворот.

Step cross- шаг вперед правой – скрестно левой – шаг назад правой – левую приставить.

Steptouch- шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается).

Knee up- шаг в сторону правой – подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем колена правой.

Curl- шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой – захлест правой.

Kick- шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45* («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой вперед на 45* («удар»).

Pony-прыжок в сторону – ча-ча, то же в другую сторону.

Lunge-выпад на левой, правая в сторону на носок – приставить правую – выпад на правой, левая в сторону на носок – приставить левую.

Cha-cha-cha- перескок раз-два-три, лидирующая нога меняется.

Scoop-шаг правой вперед -в сторону (по диагонали)- толчком одной прыжок приземление на две – шаг левой вперед -в сторону (по диагонали)- толчком одной прыжок приземление на две.

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

Базовые движения чирлидинга

Постановка рук, ног и корпуса - «кинжалы», «ведра», «свечи», «тачдаун», «рамка», «верхний панч» и др.

Прыжки. Чир-прыжки. Подготовка к чир-прыжку (важные требования, оказывающие влияние на оценку на соревнованиях - постановка рук, ног, фиксация и др.). Упражнения, развивающие высоту и силу чир-прыжка («лягушка» и др.). Разновидности чир-прыжка по уровням сложности - страдл, абстракт, так, хёдлер, той-тач, девятка, двойная девятка и др.

Простейшие пирамиды. Понятие «база» и «флаер». Виды простейших пирамид - стойка на бедре, стредл на плечах, Стул. Правила безопасности.

Пируэты. Баланс. Удержание «точки». Постановка рук, ног и корпуса. Виды пируэтов по уровням сложности - простые пируэты, джаз-пируэты, тур-пике, аттитюд, солнышко и т.д.

Лип-прыжки. Подход к лип-прыжку. Постановка рук, ног, корпуса. Виды лип-прыжка (высокий лип вперед, высокий лип в сторону, переменный лип, переменный лип с переходом в той-тач). Упражнения, развивающие высоту и силу лип-прыжка.

Шпагаты и махи. Упражнения на растяжку. Качества правильного шпагата и маха. Виды шпагатов. Виды махов.

Развитие гибкости. Мостики. Использование акробатики в номинации чир-данс (какие ограничения в требованиях федерации). Акробатика, используемая вне программ, готовящихся на соревнования (номера для праздничных мероприятий). Кувырки, колеса, перекидка вперед и назад.

Развитие танцевальной памяти. Умение «отзеркалить» разученную связку (выполнить в противоположном направлении). Умение придумать связку из основных элементов. Работы над синхронностью, чувство команды. Развитие музыкальности и артистичности.

Основы спортивной дисциплины «чирлидинг».

1. $\frac{1}{2}$ Рапэраунд– элемент, исполняемый в станте с одной Базой, в котором происходит переход Верхнего из положения крэдл махом вокруг спины Базы. Аналог элемента «полувиклер» (рок-н-ролл).
2. $\frac{3}{4}$ флипа вперед (акробатика) – вращение вперед через голову, исполняемое спортсменом из вертикального неперевернутого положения в положение сед, где в момент приземления первыми соревновательной поверхности касаются стопа (стопы) или ладонь (ладони).
3. $\frac{3}{4}$ флипа вперед (в Станте) –вращение вперед через голову, исполняемое Верхним из вертикального неперевернутого положения в крэдл.
4. Акробатика с места – акробатический элемент или серия акробатических элементов, исполняемых спортсменом с места непосредственно на соревновательной поверхности, без разбега или других действий, направленных вперед непосредственно перед исполнением элемента. Любое количество шагов назад перед исполнением акробатического элемента или элементов не будет противоречить классификации «акробатика с места».
5. Акробатика с разбега – акробатический элемент или серия акробатических элементов, исполняемые спортсменом непосредственно на соревновательной поверхности, которые начинаются с дополнительного шага вперед, подскока или разбега.
6. Ассистированный флип –стант, в котором Верхний выполняет вращение через голову с помощью Брэйсера.
7. База – спортсмен, находящийся в контакте с соревновательной поверхностью и удерживающий вес Верхнего. База может удерживать, поднимать или подбрасывать Верхнего.
8. Баррель-ролл (Лог-ролл) –релиз в станте, начинающийся на уровне талии, в котором тело Верхнего вращается на 360° вокруг его вертикальной оси, в то время как сам Верхний находится в горизонтальном положении относительно соревновательной поверхности.
9. Баскет-тосс – тосс, в котором две Базы используют захват руками запястий (решетка).
10. Болл-икс – элемент, обычно исполняемый в тоссах, в котором Верхний переходит из положения группировки в положение стрэдл.
11. Брэйс–поддерживающий захват, направленный на обеспечение стабильности положения Верхнего во время исполнения элемента. Захват за волосы или одежду Верхнего не классифицируется как брэйс.
12. Винт – вращение, исполняемое спортсменом вокруг вертикальной оси тела. «Размер» вращения измеряется таким образом: 1 Винт равняется повороту на 360 градусов (Фул), $\frac{1}{2}$ Винта равняется повороту на 180 градусов, 2 Винта равняется повороту на 720 градусов (дабл-фул) и так далее.
13. Висящая пирамида –Пирамида, в которой один или более спортсменов поддерживаются на весу (без контакта с соревновательной поверхностью) одним или более Верхними. Висящая пирамида будет классифицироваться как пирамида в 2 $\frac{1}{2}$ роставвиду того, что вес Верхнего удерживается спортсменами второго ряда.

14. Дайв-ролл– кувырок вперед прыжком (длинный кувырок).
15. Дроп –приземление из воздушного элемента на соревновательную поверхность на различные части тела, за исключением ладоней и стоп.
16. Икс-аут – акробатический элемент или тосс, в котором спортсмен выполняет флип, во время которого он раскрывает ноги и руки в стороны (форма буквы «X»).
17. Икстэндид-левел (высота) –горизонтальная плоскость, являющаяся границей высоты над соревновательной поверхностью приблизительно равной высоте расположения кистей рук, вытянутых над головой, стоящего человека.
18. Икстэндид-левел-стант –стант, в котором все тело Верхнего в полный рост находится выше уровня головы Базы.
19. Икстэндид-позиция –позиция, в которой Верхний находится в вертикальном положении и удерживается на вытянутых руках Баз(ы).
20. Инверсия –действие в котором присутствует Положение инверсии.
21. Инициирование – начало исполнения какого-либо элемента.
22. Йо-Йо –нисходящая инверсия, в которой одна нога Верхнего находится в руках Базы до момента, когда Верхний оказывается в положении пайк, чтобы быть принятым в крэдл.
23. Кик-дабл-фул–элемент, исполняемый Верхним в тоссе, который включает в себя кик и Винт с вращением на 720° . Четверть Винта, исполняемая непосредственно во время кика разрешена дополнительно.
24. Кик-фул–элемент, исполняемый Верхним в тоссе, который включает в себя кик и винт с вращением на 360° . Четверть Винта, исполняемая непосредственно во время кика разрешена дополнительно.
25. Крэдл – сход, в котором Верхний принимается в крэдл-позицию.
26. Купи (кьюпи) –стант, в котором Верхний находится в вертикальном положении «стоя», и обе его стопы, соединенные вместе, находятся в руке (руках) Базы (Баз).
27. Кэтчер – спортсмен, осуществляющий прием Верхнего в базу или на соревновательную поверхность после релиза, тосса, станта или схода. Любой Кэтчер должен быть внимательным; не должен быть вовлечен в хореографическую постановку; должен находиться в физическом контакте с Верхним во время приема его в базу или на соревновательную поверхность; должен находиться на соревновательной поверхности во время начала элемента, из которого будет осуществляться прием Верхнего.
28. Лип-фрэг –стант, в котором Верхний переходит с одной Базы на другую или обратно в ригинальную базу, проходя над Базами на вытянутых руках Базы, находясь в Брэйсе с Базами.
29. Лоад-ин (положение загрузки, загрузка) – положение в станте, в котором руки Базы находятся на уровне Уэйст-левел, и хотя бы одна из стоп Верхнего находится в руках Базы.
30. Маховое сальто – переворот или колесо без касания пола руками.
31. Мульти-база –стант, в который вовлечены несколько Баз.
32. Нисходящая инверсия –стант или пирамида в которых центр тяжести Верхнего, находящегося в положении инверсии, движется по направлению к соревновательной поверхности.
33. Одиночная база – стант, в котором Базой является единственный спортсмен.
34. Пайк–положение «согнувшись вперед» с прямыми ногами.
35. Панкейк–Нисходящая инверсия, в которой обе ноги Верхнего находятся в руках Базы до момента, когда Верхний оказывается в положении пайк, чтобы быть принятым в крэдл.

36. Пауэр-пресс –действие, в котором Верхний из икстэндид-позиции переводится на уровень преп-левел или ниже и тут же возвращается в икстэндид-позицию.

37. Пейпер-доллс–пирамида, в которой все Верхние находятся в стантах на одной ноге.

38. Переход (Пирамиды) – перемещение Верхнего из одной позиции в другую в Пирамиде. Во время Переходов может происходить смена Баз, если по крайней мере один спортсмен на уровне преп-левел или ниже находится в постоянном контакте с Верхним.

39. Пирамида –соединение двух или более стантов.

40. Пирамида в $2 \frac{1}{2}$ роста – пирамида, в которой вес хотя бы одного Верхнего удерживается спортсменом второго ряда. Высота такой пирамиды измеряется суммой высоты стантов, измеряемых ростом спортсмена: стант-стул, стант на бедре, стрэдл на плечах классифицируются как станты высотой в $1 \frac{1}{2}$ роста; стойка на плечах классифицируется как стант высотой в 2 роста; икстендид-левел-станты (либерти и т.п.) классифицируются как станты высотой в $2 \frac{1}{2}$ роста. Пирамида будет считаться выше чем Пирамида в $2 \frac{1}{2}$ роста в случае соединения Базы со спортсменом второго ряда на уровне преп-левел + соединение спортсмена второго ряда с Верхним на уровне преп-левел и выше. Исключение: стант-стул $2 \frac{1}{2}$ уровня классифицируется как Пирамида в два с половиной роста.

41. Пирамида в 2 роста – Пирамида, в которой все Верхние удерживаются Базами, которые находятся непосредственно на соревновательной поверхности. Высота такой пирамиды считается по количеству рядов (этажей) из спортсменов по вертикали, а не по высоте нахождения Верхнего. Например: при релизе в такой пирамиде на высоте икстендид-левел Верхний будет оказываться выше, чем высота в два роста, но э это не будет поводом классифицировать такую пирамиду выше, чем пирамида в два роста.

42. Платформа –стант на одной ноге, в котором свободная от веса нога Верхнего вытянута вдоль ноги, находящейся в руке (руках) Базы.

43. Преп (стант) –стант на двух ногах с мульти-базой, в котором Верхний находится на высоте преп-левел в вертикальной позиции.

44. Прямой крэдл –релиз или сход в крэдл, в котором Верхний, находясь в воздухе в вертикальном положении, не исполняет никаких дополнительных элементов (таких как винт, кик, разворот, «прити гёл» и т.д.).

45. Ревайнд –отскок в стант с уровня граунд-левел с вращением через голову.

46. Релиз – действие, в котором Верхний оказывается вне контакта со спортсменами, находящимися в контакте с соревновательной поверхностью.

47. Стант –элемент, в котором Верхний удерживается одной или более Базами. Станты классифицируются как «Станты на одной ноге» и «Станты на двух ногах», в зависимости от того, сколько ступней Верхнего удерживаются Базой или Базами. Исключение: «стант-стул» классифицируется как «стант на двух ногах». Если Верхний не удерживается ни за одну из стоп, то классификация стантов происходит по количеству ног Верхнего, удерживаемых Базой или Базами. Исключение: Если Верхний не находится в вертикальном положении и не удерживается ни за одну из стоп, такой стант классифицируется как «стант на двух ногах».

48. Сход –заключительное действие в станте или пирамиде, заканчивающееся приземлением Верхнего в крэдл или на соревновательную поверхность. Выход Верхнего из крэдл-позиции на соревновательную поверхность не классифицируется как сход и должен соответствовать разделу Правил, регулиующему Винты, переходы в стантах и тому подобное.

49. Тауэр-пирамида –стант на станте на уровне Уэйст-левел (2-1-1). Классифицируется как пирамида, поскольку есть соединение двух стантов.

50. Тик-Так –стант на одной ноге, в котором Верхний, находясь в статичной вертикальной позиции, меняет ногу после Кача во время релиза на противоположную (перепрыжка).

51. Той-питч (лег-питч) –элемент, в котором База подбрасывает Верхнего, используя одну ступню (ногу) Верхнего в момент выталкивания.

52. Тосс –воздушный элемент в станте, который начинается на высоте уровня Уэйст-левел, во время которого База (ы) подбрасывают (осуществляют выброс) Верхнего вверх. В момент инициирования тосса Верхний не находится в контакте с соревновательной поверхностью. Примечание: выбросы, которые заканчиваются приземлением Верхнего в икстендид-левел-стант, стант-стул, лод-ин позицию или в руки (кисти) Базы не классифицируются как тоссы, а относятся к релизам.

53. Тосс с перемещением – тосс, в котором База (Базы) или Кэтчеры намеренно (постановочно) перемещаются, чтобы поймать Верхнего. $\frac{1}{4}$ поворота Базы в тоссе типа «кик-фулл» не считается перемещением.

54. Тоссы с винтом –тоссы, во время которых Верхний осуществляет вращение вокруг своей вертикальной оси. Размер вращения считается суммарно. Все Винты с вращением до $1\frac{1}{4}$ классифицируются как один элемент, все Винты с вращением от $1\frac{1}{4}$ до $2\frac{1}{4}$ классифицируются как два элемента. Так тосс, в котором выполняется: $\frac{1}{2}$ винта, икс-позиция и еще $\frac{1}{2}$ винта - классифицируется как 2 элемента, так как есть полный винт и еще один элемент.

55. Уэйст-левел, уровень талии (высота) –горизонтальная плоскость, являющаяся границей высоты над соревновательной поверхностью приблизительно равной высоте расположения талии стоящего человека (см. рисунок № 1).

56. Флип (акробатика) –элемент с вращением через голову, исполняемый без опоры на руки.

57. Флип (станты) –элемент в станте, в котором Верхний исполняет вращение через голову.

58. Фри-флип-стант – стант, в котором Верхний исполняет релиз с вращением через голову не будучи в контакте с Базой, Брэйсером или соревновательной поверхностью. Примечание: релизы, начинающиеся из положения инверсии и заканчивающиеся в вертикальном неперевернутом положении, не классифицируются как фри-флип-станты.

59. Флип-тосс –Тосс, в котором Верхний исполняет вращение через голову.

60. Фул-винт с вращением на 360 градусов (так же смотри «Винт»).