

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа  
г. Белая Холуница Кировской области

УТВЕРЖДЕНА  
решением педагогического совета  
МКУДО ДЮСШ г. Белая Холуница  
от 30 августа 2019 г. (протокол №1)



УТВЕРЖДЕНА

директором  
МКУДО ДЮСШ г. Белая Холуница  
Л.А.Ложкина  
Приказ от 30.08.2019 г. № 04/38

Дополнительная предпрофессиональная программа  
в области физической культуры  
и спорта по предмету «Чир спорт»

**Срок реализации программы:**

8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года  
для углублённого уровня)

Программа рассчитана на детей и  
подростков в возрасте от 7 до 18 лет

**Составители:**

Тренеры-преподаватели по чир спорту  
первой категории:  
Антонова Л.Л., Тарасова Н.Л.

г. Белая Холуница  
2019 г.

**Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа  
г. Белая Холуница Кировской области**

УТВЕРЖДЕНА  
решением педагогического совета  
МКУДО ДЮСШ г. Белая Холуница  
от 30 августа 2019 г. (протокол №1)

УТВЕРЖДЕНА  
директором  
МКУДО ДЮСШ г. Белая Холуница  
Л.А.Ложкина  
Приказ от 30.08.2019 г. № \_\_\_\_\_

**Дополнительная предпрофессиональная программа  
в области физической культуры  
и спорта по предмету «Чир спорт»**

**Срок реализации программы:**

8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года  
для углублённого уровня)

Программа рассчитана на детей и  
подростков в возрасте от 7 до 18 лет

**Составители:**

Тренеры-преподаватели по чир спорту  
первой категории:

Антонова Л.Л., Тарасова Н.Л.

г. Белая Холуница  
2019 г.

## 1. Пояснительная записка.

Настоящая программа разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 г. N 939, с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Устава МКУДО ДЮСШ г. Белая Холуница Кировской области.

В программе учтены требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля, психофизиологические, возрастные и индивидуальные (в том числе гендерные) особенности обучающихся.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной адаптации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта и в частности по виду спорта «волейбол»;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

В данной программе представлено содержание работы по двум уровням сложности: базовому и углублённому уровням сложности в освоении обучающимися образовательной программы.

Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет: 6 лет для базового уровня и 2 года для углублённого уровня сложности в освоении программы для детей и подростков в возрасте от 7 до 18 лет.

Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта, а так же ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, срок обучения по образовательной программе может быть увеличен на углублённом уровне до 2-х лет.

Минимальное количество обучающихся в группах:  
ГБУ 1-2 г.об. - 16 чел.

ГБУ 3-4 г.об. - 14 чел.  
ГБУ 5-6 г.об. - 12 чел.  
ГУУ 1-2 г. об. - 10 чел.  
ГУУ 3-4 г.об. - 8 чел.

Продолжительность учебного занятия и количество занимающихся в группе зависит от уровня сложности освоения образовательной программы (базовый и углублённый) и года обучения.

С целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана обучающегося программа может быть реализована в сокращённые сроки.

Программа конкретизирует объём, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно- педагогические условия, формы промежуточной и итоговой аттестации.

### **1.1.Характеристика вида спорта ЧИР СПОРТ (ЧИРЛИДИНГ)**

12 февраля 2007 г. был издан Приказ № 67 Федерального Агентства по Физической культуре и спорту "О признании вида спорта "Чирлидинг".

В 2009 году "Чирлидинг" внесен во Всероссийский реестр видов спорта и имеет номер-код вида спорта 143 000 1411 Я.

**Чир-спорт** относится к группе сложно-координационных видов спорта, для двигательной деятельности которых характерны чрезвычайно высокие требования к технике движений и качеству ловкости. Этот вид спорта сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика), сам при этом имеет, безусловно, свою специфику и направленность. Выполнение чирлидинговых прыжков, оригинальность в составлении программ выступлений, использование специфической атрибутики – вот отличительные особенности чирлидинга от уже существующих видов спорта.

Содержание двигательной деятельности спортсменов в чир-спорте требует их разносторонней подготовленности и проявления широкого спектра специальных качеств:

-способность удерживать высокий уровень исполнительского мастерства в соревновательных условиях мышечной деятельности:

- базовая техническая подготовленность заключается во владении основами танцевальной техники, а также индивидуальной, парной и групповой акробатики;

-хореографическая подготовленность, обеспечивающая последовательность выполнения действий и выразительность движений;

- физическая подготовленность, отличается координационной точностью и сложностью двигательных навыков, основу которой составляют координационные способности, скоростно-силовые способности (взрывная сила), специальная выносливость, гибкость и вестибулярная устойчивость;

- музыкально-ритмические способности, включающие дифференцировку тональностей, темпов и ритмов, выполнение в соответствии с этими дифференцировками двигательных действий и их сочетаний различной структурной сложности;

- способности к взаимодействию партнеров в паре и участников команды в команде, синхронному или асинхронному выполнению двигательных действий базового характера или конкретно-композиционных действий;

- точность выполнения двигательных действий в стабильных и вариативных условиях (способность к коррекции действий в процессе выполнения композиции).

Спортсменам в чирлидинге при выполнении соревновательных программ приходится применять значительное количество двигательных действий: махи, приседания, прыжки, падения, повороты, вращения и т.п. При этом, находясь в постоянном движении, спортсмен должен уметь из самых разнообразных положений тела выполнить целенаправленные двигательные действия, основными из которых являются: перестроения и взаимодействия в команде, точные броски и своевременная ловля помпонов, обязательные элементы сложности и базовые движения чирлидинга.

Согласно всероссийскому реестру видов спорта ЧИР-СПОРТ (1040001511Я) включает всебя следующие дисциплины: чир-джаз-двойка (1040011811Я); чир-джаз-группа (1040021811Я); чир-фристайл-двойка (1040031811Я); чир-фристайл-группа (1040041811Я); чир-хип-хоп-двойка (1040051811Я); чир-хип-хоп-группа (1040061811Я); чирлидинг (1040071811Б); чирлидинг-смешанная (1040081811Я); станты-группа (1040091811Б); станты-группа-смешанная (1040101811Я); станты-партнерские (1040111811Л).

## **1.2. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 42 недели занятий: 36 недель непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель – для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и уровня сложности программы и не может превышать:

- на базовом уровне сложности программы - 2 часа;
- на углублённом уровне сложности программы - 3 часа.

Прием в группу первого года обучения базового уровня сложности по данной общеобразовательной программе производится по письменному заявлению одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста, или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста при наличии справки от врача о состоянии здоровья лица, поступающего на обучение, с заключением о возможности заниматься избранным видом спорта.

В последующие группы базового уровня сложности переводятся обучающиеся, освоившие программный материал предшествующего года обучения и успешно пошедшие промежуточную аттестацию.

На углублённый уровень сложности освоения программы зачисляются обучающиеся, освоившие программный материал базового уровня сложности и успешно прошедшие итоговую аттестацию на этапе базового уровня, либо успешно выполнившие нормативы для зачисления этап углублённого уровня сложности освоения программы.

В группы указанных выше годов обучения при наличии в учреждении вакансии могут быть зачислены, в том числе в течение учебного года, дети, успешно прошедшие индивидуальный отбор, имеющие спортивный разряд в данном виде спорта и опыт соревновательной деятельности.

### **ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:**

Индивидуальная и групповая работа в рамках учебно - тренировочного занятия; аудиторские занятия; самостоятельная работа; участие в соревнованиях, физкультурных и спортивных мероприятиях; инструкторская и судейская практика; организация и проведение физкультурных и спортивных мероприятий; промежуточная и итоговая аттестация.

В каникулярное время организуется спортивно-оздоровительный лагерь.

### **Виды и формы контроля:**

**Текущий контроль успеваемости** – форма педагогического контроля физической формы обучающихся, выполнения ими образовательной программы базового или углублённого уровня сложности в области физической культуры и спорта в период обучения.

**Промежуточная аттестация** – форма педагогического контроля динамики физической и спортивной формы, и прогнозирования предпрофессиональных задатков и спортивных достижений обучающихся.

**Итоговая аттестация** - форма определения соответствия уровня подготовки выпускников требованиям дополнительной предпрофессиональной программы физкультурно-спортивной направленности.

Контроль проводится в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МКУДО ДЮСШ г. Белая Холуница.

## **1.3. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися.**

**Критериями оценки базового и углублённого уровня сложности в освоении обучающимися программы являются:**

- соответствие уровня знаний обучающихся программным требованиям;
  - свобода восприятия информации;
  - самостоятельность в работе;
  - осмысленность действий;
  - разнообразие освоенных технологий;
  - соответствие практической деятельности программным требованиям;
  - уровень творческой активности обучающегося;
  - качество выполненных работ как по заданию тренера-преподавателя, так и по собственной инициативе;
  - наличие базовых (углублённых) компетенций (знаний, умений, навыков), которые также предусматривают:
    - готовность к дальнейшему самоопределению в изучаемой предметной области;
    - наличие у обучающихся достижений личностного роста (в динамике);
- наличие достижений в спортивных мероприятиях различных уровней (фестивалях, соревнованиях, олимпиадах, конференциях и т. п.).

Данная программа развивает не только компетенции физкультурно-спортивной направленности, но и умение видеть проблемы, формулировать задачи и искать средства их решения, повышает готовность к освоению программ среднего профессионального и высшего образования физкультурно-спортивной направленности.

## 2. Учебный план.

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объёмов обучения по предметным областям по отношению к общему объёму учебного плана по образовательной программе базового и углублённого уровня сложности в области физической культуры и спорта.

| №п/п | Наименование предметных областей                  | Процентное соотношение объёмов обучения по предметным областям по отношению к общему объёму учебного плана базового уровня сложности программы | Процентное соотношение объёмов обучения по предметным областям по отношению к общему объёму учебного плана углублённого уровня сложности программы |
|------|---|--|--|
| 1.   | <b>Обязательные предметные области</b>            |  |  |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 10 – 25  | 10 – 15  |
| 1.2. | Общая физическая подготовка                       | 20 – 30  | -  |
| 1.3. | Общая и специальная физическая подготовка         | -  | 10 – 15  |
| 1.4. | Вид спорта  | 15 – 30  | 15 – 30  |
| 1.5. | Основы профессионального самоопределения          | -  | 15 – 30  |
| 2.   | <b>Вариативные предметные области</b>             |  |  |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры            | 5 – 15   | 5 – 15   |
| 2.2. | Акробатика и хореография                          | 5 – 10   | 5 – 15   |
| 2.3. | Судейская подготовка                              | -  | 5 – 10   |
| 2.4. | Развитие творческого мышления                     | 5 – 20   | 5 – 10   |
| 2.5. | Специальные навыки                                | 5 – 20   | 5 – 20   |
| 2.6. | Спортивное и специальное                          | 5 – 10   | 5 – 10   |

|  |              |  |  |
|--|--------------|--|--|
|  | оборудование |  |  |
|--|--------------|--|--|

### Учебная нагрузка

| Показатель учебной нагрузки                  | Уровни сложности программы |             |             |                               |             |
|--|----------------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|
|  | Базовый уровень сложности  |             |             | Углублённый уровень сложности |             |
|  | 1 – 2 г.об.                | 3 – 4 г.об. | 5 – 6 г.об. | 1 – 2 г.об.                   | 3 – 4 г.об. |
| Количество часов в неделю                    | 4 – 6                      | 6 – 8       | 8 – 10      | 10 – 12                       | 12 – 14     |
| Количество занятий в неделю                  | 2 – 4                      | 3 – 4       | 4 – 5       | 4 – 6                         | 5 – 6       |
| Общее количество часов в год                 | 168 – 252                  | 252 – 336   | 336 – 420   | 420 – 504                     | 504 – 588   |
| Минимальное количество обучающихся в группах | 15                         | 14          | 12          | 10                            | 8           |

### План учебного процесса

| Наименование предметных областей         | Распределение по годам обучения     |            |            |            |            |            |   |            |            |            |
|--|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|---|------------|------------|------------|
|  | Базовый уровень сложности программы |            |            |            |            |            | Углублённый уровень сложности программы |            |            |            |
|  | 1 г.об.                             | 2 г.об.    | 3 г.об.    | 4 г.об.    | 5 г.об.    | 6 г.об.    | 1 г.об.                                 | 2 г.об.    | 3 г.об.    | 4 г.об.    |
| <b>Общий объём часов в год</b>           | <b>168</b>                          | <b>252</b> | <b>252</b> | <b>336</b> | <b>336</b> | <b>420</b> | <b>420</b>                              | <b>504</b> | <b>504</b> | <b>588</b> |
| <b>Обязательные предметные области</b>   |                                     |            |            |            |            |            |   |            |            |            |
| Теоретические основы ф/к и спорта        | 17                                  | 25         | 25         | 33         | 33         | 33         | 35                                      | 35         | 35         | 37         |
| ОФП                                      | 45                                  | 66         | 66         | 97         | 95         | 120        | -                                       | -          | -          | -          |
| ОФП и СФП                                | -                                   | -          | -          | -          | -          | -          | 63                                      | 75         | 75         | 88         |
| Вид спорта                               | 45                                  | 74         | 74         | 98         | 98         | 120        | 123                                     | 150        | 150        | 175        |
| Основы профессионального самоопределения | -                                   | -          | -          | -          | -          | -          | 63                                      | 75         | 75         | 88         |
| <b>Вариативные предметные области</b>    |                                     |            |            |            |            |            |   |            |            |            |
| Различные виды спорта и подвижные игры   | 25                                  | 33         | 27         | 25         | 25         | 26         | 21                                      | 27         | 26         | 30         |
| Акробатика и хореография                 | 8                                   | 12         | 12         | 18         | 18         | 27         | 22                                      | 27         | 27         | 34         |
| Судейская подготовка                     | -                                   | -          | -          | -          | -          | -          | 21                                      | 28         | 28         | 34         |
| Развитие творческого мышления            | 8                                   | 13         | 14         | 16         | 16         | 21         | 21                                      | 27         | 27         | 34         |
| Специальные навыки                       | 8                                   | 12         | 14         | 16         | 16         | 21         | 23                                      | 27         | 27         | 32         |
| Спортивное и специальное оборудование    | 8                                   | 12         | 12         | 16         | 16         | 21         | -                                       | -          | -          | -          |
| Самостоятельная                          | -                                   | -          | 3          | 10         | 12         | 20         | 21                                      | 21         | 22         | 24         |

|  |        |        |        |        |        |   |        |   |   |   |
|--|--------|--------|--------|--------|--------|---|--------|---|---|---|
| работа   |        |        |        |        |        |   |        |   |   |   |
| <b>Аттестация</b>                                |        |        |        |        |        |   |        |   |   |   |
| Текущий контроль,<br>Промежуточная<br>аттестация | 2<br>2 | 2<br>3 | 2<br>3 | 3<br>4 | 3<br>4 | 4 | 3<br>4 | 4 | 4 | 4 |
| Итоговая<br>аттестация                           |        |        |        |        |        | 7 |        | 8 | 8 | 8 |

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических (в т.ч. аудиторных) и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично.

При изучении обязательной и вариативной областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объём времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием учебных занятий (приложение № 1).

### 3. Методическая часть

#### 3.1. Методика и содержание работы по предметным областям.

| №п/п | Наименование предметных областей                  | Результат освоения базового уровня сложности программы   | Результат освоения углублённого уровня сложности программы   |
|------|---|--|--|
| 1.   | <b>Обязательные предметные области</b>            |  |  |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | <ul style="list-style-type: none"> <li>-знание истории развития спорта;</li> <li>-знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;</li> <li>-знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;</li> <li>-знания, умения и навыки гигиены;</li> <li>-знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;</li> <li>-знание основ здорового питания;</li> <li>-формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.</li> </ul> <p>Знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации. <b>(Национальный региональный компонент)</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-знание истории развития избранного вида спорта;</li> <li>-знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;</li> <li>-знание этических вопросов спорта;</li> <li>знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;</li> <li>-знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;</li> <li>-знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;</li> <li>-знание основ спортивного питания.</li> </ul> <p>Знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации.<br/><b>( Национальный региональный компонент)</b></p> |



|      |   |   |   |
|------|---|---|---|
| 1.2. | Общая физическая подготовка               | <ul style="list-style-type: none"> <li>-укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;</li> <li>-повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;</li> <li>-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;</li> <li>-формирование двигательных умений и навыков;</li> <li>-освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;</li> <li>-формирование социально значимых качеств личности;</li> <li>-получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);</li> <li>-приобретение навыков проектной и творческой деятельности.</li> </ul> |   |
| 1.3. | Общая и специальная физическая подготовка |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>-укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;</li> <li>-повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;</li> <li>-развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;</li> <li>-специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.</li> </ul> |
| 1.4. | Вид спорта                                | -развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных,   | -обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;   |

|      |  |  |  |
|------|--|--|--|
|      |  | <p>выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;</p> <p>-овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;</p> <p>-освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;</p> <p>освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;</p> <p>-знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;</p> <p>-знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;</p> <p>-приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;</p> <p>-знание основ судейства по избранному виду спорта.</p> | <p>-освоение комплексов специальных физических упражнений;</p> <p>-повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;</p> <p>-знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;</p> <p>-формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;</p> <p>-знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;</p> <p>-опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.</p> |
| 1.5. | Основы профессионального самоопределения |  | <p>-формирование социально значимых качеств личности;</p> <p>-развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);</p> <p>-развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;</p> <p>-приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;</p> <p>-приобретение опыта проектной и творческой деятельности.</p>  |
| 2.   | <b>Вариативные предметные области</b>    |  |  |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры   | <p>-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;</p> <p>-умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;</p> <p>-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;</p> <p>-приобретение навыков сохранения собственной физической формы.</p>  |  |
| 2.2. | Акробатика и хореография                 | <p>- умение определять средства музыкальной выразительности;</p> <p>- умение выполнять комплексы специальных хореографических и акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;</p> <p>- умение соблюдать требования безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;</p> <p>- приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.</p>   |  |
| 2.3. | Судейская подготовка                     |  | <p>-освоение методики судейства физкультурных и спортивных</p>   |

|      |                                       |   |  |
|------|---------------------------------------|---|--|
|      |                                       |   | соревнований и правильного ее применения на практике;<br>-знание этики поведения спортивных судей;<br>-освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта. |
| 2.4. | Развитие творческого мышления         | -развитие изобретательности и логического мышления;<br>-развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;<br>-развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.   |  |
| 2.5. | Специальные навыки                    | -умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;<br>-умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;<br>-умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;<br>-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений. |  |
| 2.6. | Спортивное и специальное оборудование | -знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;<br>-умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;<br>-приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования  |  |

### **3.2. Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня.**

**1)Физическая культура и спорт в России.** Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение.

**Развитие чирлидинга в России и за рубежом.** История возникновения и развития чирлидинга. Характеристика чир-спорта. Номинации чирлидинга (см Приложение 1). Акробатика (см Приложение 2), чир прыжки низкого уровня в чирлидинге (см Приложение 3)Правила по технике безопасности во время тренировки (Приложение 4), основные понятия(Приложение 5),кодек чирлидера. (см Приложение

**Особенности развития чир спорта в Белохолуницком районе.**

**2)Сведения о строении и функциях организма человека.** Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

**3)Влияние физических упражнений на организм человека.** Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

**4)Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни, здорового питания.**

**5)Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.** Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к обучающимся чир спортом. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

**б) Основы музыкальной грамоты.** Значение музыки в чирлидинге. Понятие о содержании и характере музыки. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика, регистровая окраска. Форма и фразировка. История музыки и музыкальная литература. Жизнь и творчество композиторов-классиков. Прослушивание и обсуждение музыкальных иллюстраций.

**7) Правила чир спорта**(см Приложение 7)

**8) Места занятий и инвентарь.** Площадка в спортивном зале. Оборудование и инвентарь. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

**Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта» для углублённого уровня.**

**1. Физическая культура и спорт в России.** Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

**2. Особенности развития чир спорта в Кировской области.**

**3. Состояние и развитие чир спорта.** Развитие чир спорта среди школьников. Оздоровительная и прикладная направленность чир спорта. Региональная федерация чир спорта, клубы, центры развития. Региональные, всероссийские, международные соревнования по чир спорту. Характеристика сильнейших команд по чир спорту в нашей стране и за рубежом.

**4. Нормы и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта «чир спорт», условия выполнения этих норм и требований.**

**5. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.**

**6. Сведения о строении и функциях организма человека.** Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

**7. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.** Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.

**8. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения.**

Характеристика нагрузки в чир спорте. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

**9. Форма и фразировка.** История музыки и музыкальная литература. Жизнь и творчество композиторов-классиков. Прослушивание и обсуждение музыкальных иллюстраций.

**10. Правила соревнований, их организация и проведение.** Роль соревнований в спортивной подготовке юных чирлидеров. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Форма и организация проведения соревнований. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

**11. Основы техники и тактики** Танцевальные стили и направления (джаз, фанк, брейк и другие), сочетание стилей. Прыжки и высокового уровня. Станты и пирамиды. Акробатические элементы. Хореография. Тактика «Cheer» - индивидуальные, групповые, командные действия. Выбор места для выполнения. Взаимодействие черлидеров: первая, вторая, третья линия, передвижения, переходы. Танцевальный оверлеп, переходный стант.

**12. Основы методики обучения чир спорту.** Понятие об обучении технике и тактике чир спорта. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по чир спорту. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

**13. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса.** Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Учебно-тренировочное занятие как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся.

**14. Оборудование и инвентарь.** Тренажерные устройства для обучения элементов чир спорта. Изготовление специального оборудования для занятий чир спорта (помпоны, гантели, утяжелители, приспособления для развития прыгучести и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по чир спорту. Технические средства, применяемые при обучении элементам, командным действиям.

**15. Установка спортсменов перед соревнованиями и разбор выполненных программ.** Установка на предстоящее выступление (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план выступления команды и задания отдельным спортсменам. Разбор выполненной программы. Выполнение тактического плана. Общая оценка выступления и действий команды и отдельных спортсменов. Выводы по выполнению программы. Системы записи выполнения по технике, тактике и анализ полученных данных. Самоанализ игры обучающимися.

### 3.3. Предметная область «общая физическая подготовка» для базового уровня (ОФП)

ОФП направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение чирлидеров разнообразными двигательными навыками. Средства ОФП подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики чирлидинга. Из всего разнообразия средств ОФП в занятиях с чирлидерами преимущественно используются упражнения из легкой атлетики (бег 30 м, челночный бег, эстафетный бег, бег через препятствия, кросс, прыжки в длину, в высоту, эстафеты), подвижные («Салки», «Охотники и утки», Подвижная цель», «Липкие пеньки», «Удочка») и спортивные игры («Бадминтон», «Городки», «Баскетбол», «Пионерский мяч»).

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

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

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

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

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

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики.

1. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы:

-первая -для мышц рук и плечевого пояса;

-вторая- для мышц туловища и шеи;

-третья - для мышц ног и таза.

Упражнения включают в себя выполнение:

-без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки);

-на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).

2. Акробатические упражнения

-группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад;

-соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации;

3. Легкоатлетические упражнения.

Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

-Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет).

-Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет).

-Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет).

-Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).

-Бег или кросс 500-1000 м.

-Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

-Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность;

-Метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега;

-Толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет);

-Метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

-Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

-Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

### Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

| Морфофункциональные показатели, физические качества. | Возраст, лет |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|--|--------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
|  | 7            | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Длина тела   |              |   |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Мышечная масса                                       |              |   |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Быстрота   |              |   | + | +  | +  |    |    |    |    |    |    |
| Скоростно-силовые качества                           |              |   |   | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |    |
| Сила   |              |   |   |    |    | +  | +  | +  |    |    |    |
| Выносливость (аэробные возможности)                  |              | + | + | +  |    |    |    |    | +  | +  | +  |
| Анаэробные возможности                               |              |   | + | +  | +  |    |    |    | +  | +  | +  |
| Гибкость.  | +            | + | + | +  |    |    |    |    |    |    |    |
| Координационные способности.                         |              |   | + | +  | +  | +  |    |    |    |    |    |
| Равновесие.  | +            | + |   | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |    |

### Предметная область «общая и специальная физическая подготовка» для углублённого уровня (СФП)

1. Бег с остановками и изменением направления.

-«Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м).

- «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д.
- По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.
- 2. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания:
  - ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат;
  - имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке,
  - имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д.
 То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.
- 3. Упражнения для развития прыгучести.
  - Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг).
  - Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).
- 4. Упражнения с отягощениями(мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения:
  - приседание до 80 раз,
  - выпрыгивание до 40 раз,
  - выпрыгивание из приседа до 30 раз,
  - пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет):
  - приседание;
  - выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада;
  - прыжки на обеих ногах.
- 5. Многократные броски набивного мяча(1-2 кг)
  - над собой в прыжке и ловля после приземления.
  - стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков).
  - то же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).
- 6. Прыжки:
  - На одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.
  - То же с отягощением.
  - Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.
  - Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков).
  - Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх.
  - Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.).
  - Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.
  - Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага.
  - Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.
  - Прыжки опорные,
  - прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.
  - Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.
  - Бег по крутым склонам.
  - Прыжки через рвы, канавы.
  - Бег по песку без обуви.
  - Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.
- 7. Упражнения с набивным мячом.
  - Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.
  - Броски мяча снизу одной и двумя руками.
  - Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой -вправо.
  - Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м.
  - С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху.

#### 8. Упражнения для развития музыкальности, определения (джаз, фанк, брейк и другие), сочетание стилей (см Приложение 8).

- речевые игры, которые способствуют ритмическому ощущению речи и музыки: (с хлопками);
- выстукивание ритма ударами локтей и суставами согнутых пальцев по столу;
- чередование хлопков в ладоши и удары ладоней о ладони партнера;
- предложить детям самим слова. Заменить слова хлопками;
- прохлопывание своих имен («тактируют» свои имена);
- ритмические импровизации;
- задания и упражнения с переменной ритма (быстро, медленно);
- каждому свой ритм;
- задать хлопками ритмическую фразу, которую дети повторяют «звучащими жестами»: хлопками, притопами, шлепками, щелчками и т. д.
- ходьба под счет, под бубен, метроном, с изменением темпа;
- ходьба в соответствии с заданным ритмическим рисунком;
- прыжки через длинную скакалку;
- пробегание под вращающейся длинной скакалкой;
- задания с длинной скакалкой (прыжки со сменой ног, на одной ноге, с поворотами, в двоём, троём, с закрытыми глазами, с хлопками).
- регулярное прослушивание музыки. Пытаться разложить музыкальную композицию на слои.
- "выражение ритма в движении" (упражнения с предметами, игры на смену темпа и характера музыкального сопровождения, игры с ускорением).

#### 9. Упражнения для развития качеств, необходимых для прыжков высокого уровня

- сед с разведенными ногами в форме буквы «V» как можно шире. Делать упор на левую, затем на правую ногу и обхват ее руками. Наклоны вниз к середине, толкая руки вперед, как можно дальше.
- сед с вытянутыми ногами: сядьте на пол и выпрямите перед собой ноги (с оттянутыми и носками вверх), наклоны вперед с захватом стоп (10 сек).
- поза бабочки: сед на пол с прижатыми к себе ногами, коленями повернутыми наружу, подошвы ступней соприкасаются. Тянуть стопы к себе так близко, как возможно, не вытягивать ноги врозь. Наклон вперед (10 секунд.) Затем, удерживая свои ступни все еще вместе, выдвигайте ноги туда, где ваше лицо коснется ваших ступней. Так продержитесь еще 10 секунд.
- серии из 3-х прыжков, увеличивая их количество до 5 или больше за подход. Например, сделайте 2 т-прыжка, за которыми последуют 3 прыжка касания носков;
- подъемы на предплечьях: проводится с партнером. Партнер держит свои руки перед собой, под правильным углом, как будто держит поднос, а затем поставит свои руки на предплечья вашего партнера и прыгать.
- подъемы: проводится с партнерами, партнер номер один должен встать позади партнера номер два и держать его за талию, когда тот прыгает, помогая делать подъем в прыжке
- выполнить V-образные сгибания туловища, V – образные приседания и толчки ногами для укрепления силы сгибающих мышц бедер. Фокусировать на обеих ногах вместе и по отдельности.
- сед на полу, широко расставив ноги. Поднимать ноги вверх по одной за раз и опускать их. Держать свои руки между ногами на полу. Повторить 10 раз на каждую ногу и затем 10 раз обеими ногами вместе.
- делать скручивания для брюшного пресса. Укреплять мышцы живота.
- использовать утяжелители.

#### 10. Упражнения для развития качеств, необходимых при построении стантов и пирамид.

#### 11. Упражнения необходимые, для выполнения акробатических элементов

#### 12. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения элементов хореографии.



### 13. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения элементов предметной подготовка (с помпонами)

#### 14. Упражнения для развития и постановки голоса

- использование речевых упражнений (помогает развивать у ребенка чувство ритма, формировать хорошую дикцию, артикуляцию, помогает ввести ребенка в мир динамических оттенков и темпового разнообразия).

#### **Специальная психологическая подготовка**

Психологическая подготовка чирлидеров перед соревнованиями направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступить за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования, соревновательные ситуации. К методам словесного убеждения относятся: разъяснение, критика, одобрение, внушение, осуждение, примеры авторитетных людей.

На углубленном уровне сложности программы психологическая подготовка - это способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного чирлидера в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности чирлидеров и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива, какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- 1) осознание спортсменом задач на предстоящее выступление;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место выступлений, освещенность, температура и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим выступлением;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем выступлении.

Каждый чирлидер испытывает перед выступлением, да и во время выступления сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни чирлидеры испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;

- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние соревновательной готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предстартовая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении и неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предстартовая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию престартовой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности.

Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности выступления и т.д.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой. Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от выступлений день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в день выступлений надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку.

Разминка имеет большое значение, как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к выступлению и ускорения вработываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к выступлению 20-30 мин, другому - 10 мин. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений.

Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до выступления. Очень важно собрать всех спортсменов вместе (с запасными) и провести 2-3-минутную беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей чирлидеров.

#### **3.4. Предметная область «основы профессионального самоопределения» для углублённого уровня.**

Физическая культура и спорт в нашей стране выполняют как функцию удовлетворения потребностей общества в гармоническом развитии человека, так и отдельной личности. Систематические занятия физической культурой и спортом могут служить важным средством удовлетворения потребностей, как форма общения и как путь к самоутверждению личности, выявлению ее способностей.

Успешное профессиональное самоопределение юных спортсменов связано прежде всего с формированием у них психологических действий самопознания, самооценивания и саморазвития. Реализация данных психологических действий возможна при условии организации специальных психолого-педагогических условий повышения личностной и мыслительной активности молодых людей; развитие у них личностных качеств самостоятельности и инициативности, а также мыслительных способностей, как аналитические способности, рефлексия и прогностичность.

С целью успешного профессионального самоопределения юных спортсменов должны быть организованы условия реального или мыслительно-игрового опробования ими различных видов педагогической спортивной деятельности.

- проведение разминки (чёткость терминологии и показа упражнений);
- проведение заключительной части учебно-тренировочного занятия (в т.ч. анализ работы обучающихся и самоанализ);
- организация и проведение эстафет;
- командные игры «бег по станциям»- задания на станциях: творческие, интеллектуальные, физкультурные и др.;
- тематические беседы.

Лучше проводить данную работу в восстановительный период.

В предметную область « основы профессионального самоопределения» входят и **восстановительные мероприятия.**

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают:

- сбалансированное питание,
- физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, и т.п.), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают:

- психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон, отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их. После

тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол и т.д.), купанием. Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл.

Физические средства восстановления (ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу, один день - одно средство. Психорегуляция релаксационной направленности выполняется ежедневно. Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Сформированность психологических процессов профессионального самоопределения юных спортсменов (процессов самопознания, самооценивания и саморазвития) в ходе собеседования определяют тренеры, хорошо знающие своих воспитанников. Мы считаем, что именно тренеры более точно и объективно могут оценить ситуацию профессионального самоопределения своего воспитанника, показать, как полно и глубоко обучающийся знает спортивную деятельность, которой занимается, адекватно ли оценивает свои способности и возможности, а также наличествует ли у него личностный потенциал к саморазвитию и самосовершенствованию собственных результатов в спортивной деятельности.

### **3.5. Предметная область «вид спорта» для базового уровня.**

#### **1-2 год обучения**

##### **Техническая подготовка**

- общеразвивающие упражнения с предметами (помпоны) и без;
- комплекс прыжковых упражнений;
- силовые упражнения (с отягощениями и без)
- элементы акробатики (кувырки, повороты, группировки, перекаты, начальные станты.);
- элементы гимнастики («мост», махи, шпагаты и т.д.);
- изучить и отработать базовые движения рук (см Приложение 9), прыжки низкого уровня в чирлидинге.
- элементы хореографии (см Приложение 10)
- комплекс прыжковых упражнений;
- музыкальное сопровождение;
- предметная подготовка (работа с помпонами);
- изучение «возгласов и скандирований».

##### **Тактическая подготовка**

Тактика «Снег»

1. Индивидуальные действия:

- выбор места для выполнения упражнения;
- бег, перемещения лицом, боком, спиной вперед;
- перестроения по ориентиру.

2. Групповые действия:

- перестроения в парах, шеренгу, колонну, круг, линии.

3. Командные действия:

- эстафеты;
- подвижные игры;
- игровые задания.

##### **Интегральная подготовка**

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений,
3. Игровые задания с помпонами;

4. Подвижные игры с перестроениями в группы (станты), атрибутикой чир спорта, с музыкальным сопровождением;
5. Игровые задания и игры с речетативом.

### **3-4 год обучения**

#### **Техническая подготовка**

- 1.Общеразвивающие упражнения;
- 2.Элементы акробатики, гимнастики и самостраховки (кувырки, равновесия, стойки, перекаты, группировки). Прыжки: со скакалкой, прыжки в длину с места, прыжки в высоту, с возвышенности, вверх – руки вверх и группировка; с поворотом на 180 и 360 градусов. Прыжки из основной стойки на живот на поролоновые маты. Тоже с поворотом на 180 и 360градусов. Прыжки назад руки в верх в темпе 5-бпрыжков, на спину на поролоновые маты, то же с поворотом на 180 и 360 градусов. Кувырки: вперед в группировке, согнувшись, длинный, прыжком; назад в группировке, согнувшись, ноги врозь. Перевороты:- боком с места, с разбега, с прыжка; мост из положения «лежа», «стоя»;вперед медленный на две, на одну, со сменой ног, с последовательной работой руками;вперед с поворотом – «рондат» с места, с прыжка, с разбега; назад медленный с одной ноги, с двух. Подъем разгибом с головы из упора присев, тоже с прыжка. Полупереворот назад «курбет» со стойки на полу, тоже на мостике. Статические положения: упор присев, стоя согнувшись, лежа; стойка на лопатках, на голове, на руках, махом одной и толчком другой; шпагаты – правой вперед, левой вперед, прямой; равновесия (различные разновидности).
- 3.Комплексы танцевальных упражнений для индивидуальной тренировки (занятия дома и самостоятельно).
- 4.Прыжков низкого уровня «Абстракт», «Страдл», «Так»; «лип»-прыжки;
5. Прыжки высокого уровня «той тач», «хедлер», «пайк», комбинации прыжков.
6. Базовые движения чирлидинга с броском и ловлей помпонов, комбинации базовых движений; отработка точности (движения отточены, четки и ритмичны) и синхронности(все члены команды выполняют одинаковые действия в одно и то же время):отработка точности индивидуальных движений (специальные упражнения «Остановись и проверь!», «Посчитай!» и др.); отработка синхронности и движений при переходах (специальное упражнение «Постройся!» и др.);
7. Станты и пирамиды 1,2,3 уровня;
8. Позций рук и ног в хореографии, усвоенные у опоры, на середине, в сочетании с другими элементами. Battementtendu (выставление на носок) и tendujete (броском до 45 градусов), Battementfondu и frapper( плавное и резкое сгибание и разгибание), relevent и developpe (поднимание прямой ноги и через разгибание), grandbattementjete (махи на 90 градусов и выше).
9. Предметная подготовка (с помпонами): броски помпонов в цель, стоя к ней спиной; броски и ловля, с поворотом на 360градусов, бросок помпона «лип» - прыжок и ловля; перебрасывание помпонов.
10. Техника выполнения «возгласов и скандирований».
- 11.Техника танцевальных стилей и направлений (русский народный танец, рок-н-ролл, рэп, лирический).

#### **Тактическая подготовка**

Тактика «Cheer»

1. Индивидуальные действия:
  - выбор места для выполнения упражнения по ориентиру, с предметом, по сигналу, музыкальное сопровождение;
  - бег, перемещения лицом, боком, спиной вперед по ориентиру, с предметом, по сигналу, музыкальное сопровождение;
  - перестроения по ориентиру и без.
2. Групповые действия:
  - перестроения в парах, шеренгу, колонну, круг, линии;
  - выполнение базовых стантов, перестроений, танцевальных движений и связок под счет.
3. Командные действия:
  - взаимодействие чирлидеров: первая, вторая, третья линия, передвижения, переходы.

- эстафеты;
- подвижные игры, на развитие чувства коллективизма, команды, товарищества;
- игровые задания на развитие лидерских качеств.

### **Интегральная подготовка**

1. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) при отработке соревновательных программ.
4. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.
5. Игры с музыкальным сопровождением, музыкально-ритмические игры.
6. Показательные выступления под музыкальное сопровождение

### **5-6 год обучения**

#### **Техническая подготовка**

1. Общеразвивающие упражнения с использованием помпонов, базовых положений рук;
2. Упражнения для всего тела: упражнения на ощущение правильной осанки. Упражнения на расслабление мышц рук, туловища, ног стоя, сидя, лежа. Чередование в напряжении и расслаблении отдельных мышц и всех мышц тела. Упражнения на равновесие.
3. Элементы акробатики, гимнастики и самостраховки (кувырки, равновесия, стойки, перекаты, группировки); Прыжки вверх с поворотом на 540° и 720°. Впереди основной стойки наживот на поролоновые маты с поворотом на 540°. Назад на спину на поролоновые маты с поворотом на 540° градусов. Кувырки: вперед прыжком, без опоры руками, через препятствие. Назад в стойку на руках. Перевороты: вперед темповой на одну, две, с опорой на голову. Назад – фляк. То же толчком одной и махом другой. Фляк после рондата. То же после колеса. То же с курбета. Назад с поворотом – фляк с поворотом кругом в сед. Подъем разгибом с головы с поворотом кругом в упор лежа. Сальто. Назад: в группировке, на батуте, с батута в яму. В группировке после рондата, то же с фляка. На акробатической дорожке. Вперед: в группировке с мостика, в яму, на батуте. Маховое. С поворотом. Статические положения: стойка силой согнувшись ноги врозь на полу.
4. Отработка прыжков низкого уровня «Абстракт», «Страдл», «Так»; «лип»-прыжки. Изучение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления.
5. Изучение и отработка базовых шагов в чирлидинге. Положения ног:
  - положения стоя (ноги вместе или врозь);
  - положения сидя (комбинация положения стоя с коротким выпадом вперед,
  - ноги врозь, колено согнуто, одно бедро слегка повернуто наружу, вес тела перенесен на бедро);
  - передвижения (перекрещивание ног, положение «поп-ту»);
  - выбросы (махи) ног, как средство выделения слов чира, станта или для того, чтобы поставить ногу в другое место;
  - выпады (стоя вправо, вперед, назад);
  - стойка на колене (стойка на коленях, передняя стойка на колене);
  - положения сидя (ноги прямые, вытянуты вперед, согнуты в индийском стиле, согнуты вниз, шпагат);
  - положения лежа (ничком, навзничь);
  - танцевальные движения.
6. Изучение и отработка прыжки высокого уровня «той тач», «хедлер», «пайк», комбинации прыжков.
7. Изучение и отработка базовых движений чирлидинга с броском и ловлей помпонов, комбинации базовых движений; проверка знания черлидерами названий всех необходимых движений (специальное упражнение «Скажи и сделай!» и др.).
8. Изучение и отработка стантов и пирамид 3,4,5, уровня;
9. Изучение и отработка позиций рук и ног в хореографии, усвоенные у опоры, на середине, в сочетании с другими элементами. Battementtendu (выставление на носок) и tendujete (броском до 45 градусов), Battementfondu и frapper ( плавное и резкое сгибание и разгибание), relevent и

developpe (поднимание прямой ноги и через разгибание), grandbattementjete (махи на 90 градусов и выше).

10. Предметная подготовка (с помпонами): броски помпонов в цель, стоя к ней спиной; броски и ловля, с поворотом на 360градусов, бросок помпона «лип» - прыжок и ловля; перебрасывание помпонов.

11. Техника выполнения «возгласов и скандирований».Отработка и изучение «возгласов и скандирований». Составление текстов возгласов и скандирований. Отработка выполнения возгласов и скандирований. Отработка интонации синхронности в выполнении возгласов скандирований. Чир (двустихья и т.д., информирующие зрителей и болельщиков о команде чирлидеров, об играющей на поле команде, о происходящих событиях и т. п.)- в содержании должна быть задана определенная информация для зрителей (болельщиков): о команде чирлидеров, об играющей на поле команде, о происходящих событиях и т.п. Постановка голоса - модуляция, громкость, высота звука, выразительность, разучивание и исполнение гимнов, командных песен. Дыхательные упражнения (упражнения на вдохе и выдохе). Упражнения для тренировки голоса и силы звука.

12. Танцевальная подготовка. Махи, повороты на 180 и 360 градусов, повороты с прыжками, прыжки с ноги на ногу, на правой и левой, на двух, выпрыгивания вверх, прыжки на носках и т.д., выполняемые под разный темп музыки, со сменой направлений и последовательности. Техника танцевальных стилей и направлений (русский народный танец, рок-н-ролл, рэп, лирический).Комплексы танцевальных упражнений для индивидуальной тренировки (занятия дома и самостоятельно).

### **Тактическая подготовка**

Тактика «Cheer»

1. Индивидуальные действия:

- выбор места для выполнения упражнения по ориентиру, с предметом, по сигналу, музыкальное сопровождение;
- бег, перемещения лицом, боком, спиной вперед по ориентиру, с предметом, по сигналу, музыкальное сопровождение;
- акробатика, чир прыжки с перемещениями, импровизация.
- перестроения без ориентира.

2. Групповые действия:

- перестроения в парах, шеренгу, колонну, круг, линии;
- выполнение стантов, пирамид 3-4 уровня;
- перестроения, танцевальные движения и связки под счет спортсмена, музыкальное сопровождение;

3. Командные действия:

- взаимодействие чирлидеров: первая, вторая, третья линия, передвижения, переходы.
- эстафеты;
- спортивные и подвижные игры на развитие чувства коллективизма, команды, товарищества;
- игровые задания на развитие лидерских качеств.
- самостоятельная организация и проведение спортивных и подвижных игр.

### **Интегральная подготовка**

1. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) при отработке соревновательных программ.

4. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.

5.Показательные выступления под музыкальное сопровождение

6.Календарные соревнования, разбор выступлений, установка, планирование и анализ предстоящих выступлений.

### **3.6.Предметная область «вид спорта» для углублённого уровня.**

### 1-4 год обучения

- Дальнейшее совершенствование физической формы, общей и специальной физической подготовки.
- Совершенствование исполнительского мастерства с учетом современных представлений и тенденций развития требований чирлидинге.
- Развитие соревновательного опыта выступлений.
- Воспитание высоких морально-волевых качеств, побуждающих достижение цели.
- Воспитание чувства патриотизма.

### Техническая подготовка

- 1.Общеразвивающие упражнения с использованием помпонов, базовых положений рук;
  - 2.Упражнения для всего тела: упражнения на ощущение правильной осанки. Упражнения на расслабление мышц рук, туловища, ног стоя, сидя, лежа. Чередование в напряжении и расслаблении отдельных мышц и всех мышц тела. Упражнения на равновесие.
  - 3.Элементы акробатики, гимнастики и самостраховки (кувырки, равновесия, стойки, перекаты, группировки);Прыжки вверх с поворотом на 540о и 720о.Впередизосновнойстойкинаживотнапоролоновые маты с поворотом на 540о. Назад на спину на поролоновые маты с поворотом на 540градусов.Кувырки: вперед прыжком, без опоры руками, через препятствие. Назад в стойку на руках. Перевороты: вперед темповой на одну, две, с опорой на голову. Назад – фляк. То же толчком одной и махом другой. Фляк после рондата. То же после колеса. То же с курбета. Назад с поворотом –фляк с поворотом кругом в сед. Подъем разгибом с головы с поворотом кругом в упор лежа. Сальто. Назад: в группировке, на батуте, с батута в яму. В группировке после рондата, то же с фляка. На акробатической дорожке. Вперед: в группировке с мостика, в яму, на батуте. Маховое с поворотом. Статические положения: стойкасилойсогнувшись ноги врозь на полу. Шпагаты с опорой одной ногой на возвышенность.
  4. Изучение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления. Изучение и отработка прыжков высокого уровня в чирлидинге (Той-гач, Хедлер, Херки, Дабл найн, Пайк, Вокруг света, Двойная девятка. «лип»-прыжки в чирлидинге).
  5. Отработка базовых шагов в чирлидинге, включение в танцевальные блоки и связки, в переходы и перемещения, движения на ориентир.
  - 6.Изучение и отработка прыжки высокого уровня «той тач», «хедлер», «пайк», комбинации прыжков.
  7. Отработка базовых движений чирлидинга:
    - положения кистей: кулак, клинок, клэп (хлопок), клэсп (пряжка).
    - положения рук :руки строго вниз, прижаты к туловищу; руки или кулаки на бедрах; хай (высокое) V; лоу (низкое) V;Т; ломанное Т; тач-даун;форвард Панч (удар кулаком вверх);правая диагональ (правая рука вверху);левая диагональ (левая рука вверху);правое, левое L; кинжалы; лук и стрела; К; с броском и ловлей помпонов, комбинации базовых движений.Отработка четкости (движения выполнены правильно):кулаки на бедрах, клэп 5-6-7-8;тейбл топ; хай V; левое L; полная левая диагональ; тач-даун; правый хай V в положении выпад; левый хай V в положении выпад; лоу V.
  - Отработка точности (движения отточены, четки и ритмичны) и синхронности (все члены команды выполняют одинаковые действия в одно и то же время).
  - Отработка точности индивидуальных движений отработка синхронности и движений при переходах.
8. Изучение и отработка стантов и пирамид 4,5, уровня; Техника выполнения стантов. Правила споттеров. Положения флайера: «точ», флажок, арабеска, скорпион. Спуски флайера со станта. Страховка при выполнении стантов . Баскет –госсы. Отработка «пирамид» из двух уровней. Изучение и отработка «пирамид» из трех уровней (два и два с половиной роста)
  9. Исправление осанки (подтягивание мышц живота, ягодичной области, расправление плеч, выпрямление позвоночника). Изучение и отработка позиций рук и ног в хореографии, усвоенные у опоры, на середине, в сочетании с другими элементами. Battement tendu (выставление на носок) и tendujete (броском до 45 градусов), Battement fondu и frapper ( плавное и резкое сгибание и



разгибание), relevent и developpe (поднимание прямой ноги и через разгибание), grand battementjete (махи на 90 градусов и выше). Элементы классического танца.

10. Предметная подготовка (с помпонами): броски помпонов в цель, стоя к ней спиной; броски и ловля, с поворотом на 360градусов, бросок помпона «лип» - прыжок и ловля; перебрасывание помпонов.

11. Техника выполнения «возгласов и скандирований». Отработка и изучение «возгласов и скандирований». Составление текстов возгласов и скандирований. Отработка интонации синхронности в выполнении возгласов скандирований. Модуляция (акцентирование отдельных слов, это такт в чире или чанте). Громкость (при скандировании Чиров и чантов) голос должен идти из диафрагмы). Высота звука (высокий, низкий голос). Выразительность (эмоциональность голоса, сочетание высоты звука, громкости и модуляции, выраженное индивидуально). Отработка правильного звучания голоса (отработка модуляции, громкости, высоты звука и выразительности).

12. Танцевальная подготовка: восьмерки, танцевальные блоки. Махи, повороты на 180 и 360 градусов, повороты с прыжками, прыжки с ноги на ногу, на правой и левой, на двух, выпрыгивания вверх, прыжки на носках и т.д., выполняемые под разный темп музыки, со сменой направлений и последовательности. Техника танцевальных стилей и направлений (русский народный танец, рок-н-ролл, рэп, лирический). Комплексы танцевальных упражнений для индивидуальной тренировки (занятия дома и самостоятельно).

### **Тактическая подготовка.**

Тактика «Cheeg»

1. Индивидуальные действия:

- выбор места для выполнения упражнения по ориентиру, с предметом, по сигналу, музыкальное сопровождение;
- бег, перемещения лицом, боком, спиной вперед по ориентиру, с предметом, по сигналу, музыкальное сопровождение;
- акробатика, чир прыжки с перемещениями, импровизация.
- перестроения без ориентира.

Тактика «Стантов» - индивидуальные, групповые, командные действия.

2. Групповые действия:

- тактика «Стантов»- переходный стант;
- танцевальный оверлеп
- перестроения в парах, шеренгу, колонну, круг, линии;
- выполнение стантов, пирамид 3-4 уровня;
- перестроения, танцевальные движения и связки под счет спортсмена, музыкальное сопровождение;

3. Командные действия:

- взаимодействие чирлидеров: первая, вторая, третья линия, передвижения, переходы.
- самостоятельная организация и проведение спортивных и подвижных игр.

### **Интегральная подготовка.**

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

2. Выполнение связок из базовых движений и обязательных элементов чирлидинга со сменой плоскостей и разноритмичностью. Согласованное выполнение движений рук и ног в заданном порядке.

3. Показательные выступления, постановочная работа, контрольные занятия.

4. Контрольные задания:

- составление танцевальных связок (восьмерки, связки 4x8, танцевальные блоки, танцевальный оверлеп);
- музыкально отобразить движения рук и ног стилизованной танцевальной связки чирлидинга;
- задания уменьшенными составами
- задания полным составом с командами параллельных групп (или старшей)
- задания дифференцируются также с учетом выполняемых функций учащихся.

5. Контрольные выступления проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

### **3.7.Предметная область «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углублённого уровня.**

Общеразвивающие упражнения предназначены для развития общих физических качеств, совершенствования функциональной базы и двигательных навыков обучающихся.

Эти упражнения группируются по принадлежности к другим видам спорта:

- упражнения из гимнастики и акробатики;
- упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки);
- упражнения из тяжелой атлетики (со штангой, гантелями);
- упражнения на тренажерах;
- бег на лыжах;
- спортивные и подвижные игры.

Специальные упражнения — подводящие (для овладения основами техники, тактики игры и их совершенствования) и подготовительные (для развития специальных физических качеств и функциональных возможностей организма спортсменов).

Основные упражнения можно применять и для повышения общей и специальной работоспособности организма чирлидера.

По характеру ответных физиологических реакций эти упражнения делятся на следующие группы:

а) упражнения преимущественно аэробного воздействия; интенсивность выполнения — средняя (ЧСС — 140—150 уд/мин), продолжительность выполнения от 10 мин и более.;

б) упражнения для развития общей выносливости и скоростно-силовых качеств (смешанное аэробно-анаэробное воздействие); интенсивность выполнения — переменная (ЧСС от 140 до 180 уд/мин), продолжительность всего упражнения до 10—15 мин.

в) упражнения анаэробной алактатной направленности — совершенствование быстроты (быстроты реакции, передвижения, одиночного движения): интенсивность выполнения упражнений — высокая, продолжительность выполнения одной серии от 10 до 30 с, продолжительность пауз отдыха между сериями — 1—2 мин, количество серий в одной тренировке — 8—10.;

г) упражнения для развития специальной выносливости (анаэробно-гликолитическое воздействие нагрузки): интенсивность выполнения — высокая (ЧСС до 180 уд/мин и выше), продолжительность выполнения одной серии от 30 с до 3 мин, паузы отдыха между сериями — 1—4 мин, количество серий в одной тренировке — 6—8.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, стритбол, ручной мяч, футбол, бадминтон, настольный теннис и др.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень», «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Спортивные и подвижные игры помогают развить некоторые качества, которые необходимы спортсменам:

#### Развитие процессов восприятия.

Специфика чир спорта требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у спортсмена выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Чирлидер должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

Чир спорт требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У спортсменов время сложной реакции отражает состояние их

тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой надежности при выполнении программы. Путем подбора специальных упражнений и в процессе различных игр надо стремиться развивать у чирлидеров комплексные специализированные восприятия: «чувство партнёра», «чувство площадки», «чувство времени», «чувство ритма».

#### Развитие внимания.

Успешность технических и тактических действий чирлидеров зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Надо научить юных спортсменов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

#### Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.

У чирлидеров необходимо развивать:

- наблюдательность
- умение быстро и правильно ориентироваться в сложной танцевальной обстановке;
- сообразительность;
- умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия;
- инициативность - умение быстро и самостоятельно определять ситуацию и выстраивать линию поведения команды, так и своих действий.

#### Развитие способности управлять эмоциями.

Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность чирлидеров, как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных чирлидеров приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

#### Воспитание волевых качеств.

Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно -соревновательной деятельности.

Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями чир спорта, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать чирлидер - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

### **3.8.Предметная область «судейская подготовка» для углублённого уровня.**

Работа по освоению судейских навыков проводится в форме бесед, лекций, семинаров, практической и методической подготовки, деловых игр, учебной практики, участия в судействе конкретных соревнований, учебно-исследовательской и самостоятельной работы обучающихся.

Обязательным условием процесса подготовки судей по чир спорту должно являться наличие модельных характеристик судьи:

а) деловой облик

- понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- знать основы физической культуры и здорового образа жизни;
- понимать роль и место чир спорта в физической культуре;
- понимать и знать требования, предъявляемые к деятельности чирлидеров, тренировочному процессу при подготовке чирлидеров, обучению их технике чир спорта;
- знать взаимосвязь развития чир спорта и правил соревнований по виду спорта;

- знать правила соревнований по чир спорту и методики их применения на практике, при исполнении судейских обязанностей быть в опрятной форме, не допускать неряшливости в быту;
  - уметь строго и объективно применять правила соревнований по чир спорту в соревновательном процессе;
  - понимать, знать и уметь применять на практике порядок организации и проведения различных соревнований по чир спорту, способствуя высокому качеству их проведения, не допускать недобросовестного выполнения судейских обязанностей;
  - уметь вести самостоятельные занятия по совершенствованию и повышению личной судейской квалификации и самоконтролю;
  - иметь навык в судействе, что важно, т.к. в доли секунд приходится принимать судейские решения. Самое главное – судья должен непрерывно, честно, беспристрастно, объективно, четко и правильно применяя правила, оценивать правильность или неправильность действий команд, в т.ч. получая сигналы от всех своих помощников;
  - уметь использовать в своей работе данные литературы и научных исследований, передового опыта, изучать и анализировать собственный опыт работы, принимать активное участие в работе судейской коллегии и пропаганде чир спорта;
- б) моральный облик:
- быть примером дисциплинированности, организованности и четкости в ходе проведения соревнований не допуская нарушений морали, этики;
- в) эмоционально-волевой облик:
- владеть собой и не поддаваться дурным привычкам;
  - владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств человека, т.е. уметь диагностировать состояние своего организма и вносить соответствующую коррекцию путем физических и других упражнений;
  - повышать уровень физической подготовленности, приобрести опыт использования физкультурной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
  - уделять внимание личной психологической подготовке, обладать устойчивостью к воздействию внутренних и внешних помех.

Инструкторская и судейская практика для групп 1-2 года обучения.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической, тактической подготовке на изученном программном материале данного этапа подготовки чирлидеров.
  2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
  3. Судейство в своей спортивной школе по чир спорту.
  4. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному освоению тренировочного занятия (знание терминологии прыжковая часть, акробатическая часть, кричалка, пирамида и пр.) для группы начальной подготовки. В процессе подготовки на учебно-тренировочном этапе учащиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать элементы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании элементов.
  5. Проведение занятий в группах начальной подготовки под контролем со стороны тренера;
  6. Знание правильной техники выполнения элементов и умение исправить очевидные ошибки у себя и других спортсменов команды
  7. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам чир спорта.
  8. Организационная работа с группой начальной подготовки во время проведения соревнований (доставка группы до места соревнований, организация разминки, прогона программы, поведения команды в зале и пр.)
  9. Приобретение навыка споттера (важно на всех этапах подготовки).
- Несмотря на то, что спортсмены в стант-группах занимают принципиально разные позиции (флайер, база, споттер) важно помнить, что для работы с группой/командой спортсмен-инструктор должен понимать функции каждой из этих позиций и знать правильную технику выполнения стантовых элементов в целом.
- Основная обязанность споттеров - предотвращение травм. Основная зона страховки - верхняя часть тела (голова, шея, плечи). Задача споттеров на соревнованиях - обеспечить безопасность чирлидеров и уберечь их от травм.
10. Проведение соревнований по чир спорту, участие в проведении соревнований в качестве помощника-судьи (счетчик нарушений, судья хронометрист, счетная комиссия);

Инструкторская и судейская практика для групп.

Инструкторская и судейская практика для групп 3-4 года обучения.

1. Проведение занятий по чир спорту с группой по вопросам совершенствования техники элементов и физической подготовки.
2. Составление рабочих планов, конспектов занятий.
3. Составление положения о соревнованиях.
4. Практика судейства на соревнованиях по чир спорту в спортшколе, общеобразовательных школах, на районных и городских соревнованиях.
5. Участие в проведении соревнований по программе контрольных испытаний по физической и технической подготовке.
6. Проведение тренировочного занятия по физической, технической подготовке с группой.
7. Составление и проведение комплекса упражнений для индивидуализированной подготовки спортсменов: флайеров и баз.
8. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии, разбор протоколов и видеоматериалов с выступлений.
9. Проведение тренировочных занятий различной направленности.
10. Проведение индивидуальных и групповых занятий с учетом возрастных особенностей младших, старших групп.
11. Установка на выступление, разбор программы, система записи программы - на командах младших возрастов своей спортшколы.

Конкретный план, объём, целесообразность инструкторской и судейской практики определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

### **3.9.Предметная область «развитие творческого мышления» для базового и углублённого уровня.**

Чир спорт отличается большой эмоциональной и интеллектуальной насыщенностью, где все действия чирлидеров возникают в ответ на внутренние и внешние раздражители. Отсюда необходимо: уметь концентрировать внимание, видеть объективно ситуацию и быстро ориентироваться в сложившихся условиях, уметь самостоятельно принимать решения. Скорость и точность ответных реакций чирлидера обуславливается восприятием и обработкой полученной информации – отсюда важность формирования такого умения.

В развитии творческого мышления особую роль играет прогнозирование вариантов изменения ситуации. Основное значение имеют мыслительные операции, которые определяют творческое мышление.

Мышление в чир спорте направлено на оценку конкретной ситуации, понимание тактического рисунка отдельной соревновательной комбинации и выступления в целом; определение слабых сторон соперника в технике и тактике.

Во время разработки и постановки соревновательных программ реализуется творческое мышление чирлидера.

Важнейшим элементом деятельности спортсменов в чир спорте остаётся решение проблемы развития тактического и творческого мышления – быстро и правильно ориентироваться в обстановке, перерабатывать полученную информацию, применять оптимальные решения, сопоставлять свои действия с действиями соперника. Результаты такого анализа лежат в основе прогнозирования тактических действий, что в свою очередь, позволяет в процессе тренировки развивать способность спортсмена творчески мыслить и решать оперативно-тактические задачи.

Таким образом развитие творческого мышления реализуется совместно с тактической, технической подготовкой и игровой деятельностью.

### **3.10.Предметная область «специальные навыки» для базового и углублённого уровня.**

Исходя из специфики чир-спорта очень важна интегральная подготовка, основная цель которой сводится к тому, чтобы научить обучающихся реализовывать в навыках(необходимых для выполнения программы) тренировочные эффекты - результаты специальных навыков.

Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов). Контрольные тренировки, контрольные прогоны и соревнования по чир спорту служат высшей формой интегральной подготовки.

В систему подготовки чирлидеров органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы обучающийся приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования. Соревновательная подготовка имеет целью научить спортсменов, в полной мере используя специальные навыки и свои физические кондиции, уверенно применять освоенные навыки, знания и умения в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная и командная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, музыкальной подготовке. Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные на текущий контроль, и часы предметной области «специальные навыки». Рекомендуется практиковать комплексный зачет: учитывать результаты соревнований по физической, технической, музыкальной подготовке. Недооценка, а нередко и недопонимание сущности такой соревновательной подготовки существенно снижают эффективность подготовки юных чирлидеров.

Начиная с 15-16-летнего возраста обучающихся, по усмотрению тренера-преподавателя, должны проводиться занятия по совершенствованию техники элементов по индивидуальным планам, а также занятия, посвященные только разделам (дисциплинам) программы. Обучающиеся сами выбирают приемы и упражнения, а тренер-преподаватель должен организовать занятия так, чтобы выполнение одного упражнения не мешало выполнению других. Например, одни совершенствуют способы работы в стантах, другие отрабатывают технику чир прыжков, на противоположной стороне зала чирлидеры выполняют танцевальные блоки программы.

Обучающиеся должны получить специальные навыки по требованиям к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

- начинать тренировочное занятие с разминки;
- к сложным элементам переходить только после освоения простых элементов и соединений;
- уметь выполнять страховку (страховка – это совокупность средств, применяемых во время занятий, с целью предупреждения травматизма).

Во время тренировок необходимо:

- широко применять для страховки технические средства (маты, лонжи т.д.),
- владеть самостраховкой.

Запрещается без разрешения - команды тренера выполнять упражнения со снарядами и технические упражнения. (см. Приложение)

### **3.11. Предметная область «спортивное и специальное оборудование» для базового и углублённого уровня.**

Тренировки по чирлидингу проходят в спортивном зале. Площадка для постановки стандартной чирлидинговой программы должна быть 12х12метров. Необходимое оборудование:

Помпоны 15 пар

Костюм 15 шт.

Мелкий спортивный инвентарь (скакалки, тренажеры, гантели пр.)

Гимнастические маты 12 шт.

Информационные и мультимедийные ресурсы

Видеозаписи, книги, брошюры

Своеобразные отличительные черты чир спорта, нуждаются в построении особенных условий для удачного обучения данного вида спорта. Этому процессу должны способствовать аксессуары для чир спорта. Вспомогательный инвентарь для чир спорта облегчает проведение занятий. Что помогает увеличить эмоциональную составляющую занятий, повышая интерес к чир спорту у школьников, гарантируя успешное проведение работы. Спортивный инвентарь для чир спорта очень важен для эстетического воспитания, привития у школьников прочного интереса к чир спорту: акробатическая дорожка, пластиковые лесенки, гимнастические скамейки, мячи прыгуны, помпоны, таблички, мегафоны, флаги, набивные мячи, утяжелители и т.д.

Тренер-преподаватель должен:

- познакомить обучающихся со спортивным оборудованием и инвентарём;
- рассказать о его предназначении;
- научить правильно пользоваться этим оборудованием и инвентарём;

- научить накачивать акродорожку и мячи;
- научить содержать в чистоте спортивное оборудование и инвентарь;
- научить ремонтировать спортивное оборудование и инвентарь.

### 3.12. Методы выявления и отбора одарённых детей

Одаренные дети – наше достояние. Выявление способных детей и работа с ними являются актуальной задачей образовательного учреждения.

Вопросы обучения и развития одаренных детей не следует выделять в отдельную проблему, потому что все они по природе обладают творческим началом и потенциалом к развитию своих способностей. Если же способности ребенка не находят своего полноценного и творческого развития, то виноваты в том взрослые, которые либо не создали условий, необходимых для развития природных возможностей данного ребенка, либо загасили его природные способности своими догматическими методами обучения. Поэтому нужно не столько измерять одаренность, сколько создавать соответствующую развивающую, творческую образовательную среду, способствующую раскрытию природных возможностей каждого обучающегося.

Одаренный ребенок – это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, иногда выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений) в том или ином виде деятельности. Уровень, качественное своеобразие и характер развития одаренности – это результат сложного взаимодействия наследственности (природных задатков) и социальной среды, опосредованного деятельностью ребенка (игровой, трудовой, учебной). При этом особое значение имеют собственная активность ребенка, а также психологические механизмы саморазвития личности, лежащие в основе формирования и реализации индивидуального дарования. Но такие особенности учащихся, как развитый интеллект, высокий уровень творческих возможностей и активная познавательная потребность, позволяет утверждать, что есть дети, которых можно назвать одаренными.

К этой группе детей могут быть отнесены обучающиеся, которые: имеют более высокие по сравнению с большинством остальных сверстников интеллектуальные способности, восприимчивость к учению, творческие возможности и проявления; имеют доминирующие, активную, познавательную потребность; испытывают радость от умственного и физического труда; характеризуются высокой скоростью развития интеллектуальной и творческой сфер.

Создание условий для оптимального развития одаренных детей, включая детей, чья одаренность на данный момент может быть ещё непроявившейся, а также просто ослабленных детей, в отношении которых есть серьезная надежда на дальнейший качественный скачок в развитии и их способностей, является одним из главных направлений работы образовательного учреждения.

Целями работы тренеров-преподавателей с одаренными детьми являются:

- 1 Выявление одаренных детей.
- 2 Создание условий, способствующих их оптимальному развитию.

Для реализации поставленных целей необходимо решить следующие задачи:

- 1 Знакомство тренеров-преподавателей с психолого-педагогической и методической литературой о работе с одаренными детьми, подбор и накопление литературы для самообразования, курсы повышения квалификации.
- 2 Проведение целенаправленных наблюдений за деятельностью учащихся для выявления детей, имеющих склонность и показывающих высокую результативность в различных областях деятельности.
- 3 Подбор материалов и проведение специальных тестов, позволяющих определить наличие одаренности.
- 4 Отбор среди различных систем обучения тех методов, форм и приемов, которые способствуют развитию самостоятельности мышления, инициативности и творчества.
- 5 Проведение различных соревнований, конкурсов, олимпиад, интеллектуальных игр, и др., позволяющих учащимся проявить свои способности.

Отличительным критерием одаренности ребенка, при наличии у него высокой восприимчивости к учению и творческих проявлений, является ярко выраженная, доминирующая познавательная потребность, которая отличается активностью, потребностью в самом процессе умственной и физической деятельности и в удовольствии от труда. Познавательная потребность,

является одной из базовых потребностей, удовлетворение которой обеспечивает формирование и самосуществование личности, развитие её способностей из природных задатков.

В процессе изучения детей, подростков с целью отбора, выделения из многих наиболее перспективных к чир спорту необходимо дать ответ на следующие вопросы:

- каковы потенциальные возможности детей и подростков в развитии физических способностей и какого уровня работоспособности может достичь каждый подросток к юношескому возрасту;
- насколько быстро и эффективно каждый подросток сможет использовать собственные задатки способности в процессе обучения;
- насколько эффективно подросток сумеет применять приобретенные знания, умения, навыки в оценке игровых ситуаций, программировании и осуществлении индивидуальных, групповых техник – тактических действий в условиях состязаний;
- каковы способности подростков в вероятном прогнозировании событий, действий соперников и партнеров;
- какого уровня функциональных возможностей сможет достичь каждый подросток и какова способность у каждого из них справляться с физическими, психологическими нагрузками и , что очень важно ,восстанавливаться после них;
- каковы перспективы к развитию психофизиологических качеств личности;
- насколько развита и будет ли совершенствоваться у подростка способность противоборствовать различным неблагоприятным факторам в процессе занятий и соревнований;
- будет ли развиваться у подростка стремление к творческому решению тренировочных и соревновательных задач, а также самосовершенствованию в чирлидинге;
- будет ли развиваться у подростка стремление и способность к критической самооценке учебной и игровой деятельности;
- какова активность подростка в приобретении знаний, умений, навыков;
- какова двигательная активность и психическая устойчивость подростков в процессе тренировок, состязаний.

Для получения полезной и, по возможности объективной информации о способностях каждого подростка целесообразно применять комплекс методов исследования. Особую ценность при отборе имеют:

- 1) педагогические наблюдения, дающие возможность оценить качества и свойства личности подростков;
- 2) врачебные обследования, позволяющие судить о состоянии здоровья подростков, сдвигах в функциональном состоянии систем организма, динамике физического развития;
- 3) контрольные испытания, характеризующие физические способности подростков и темпы их развития;
- 4) методы оценки физической работоспособности и способности восстанавливаться после нагрузки, психологически напряженной деятельности;
- 5) методы оценки психофизиологических качеств и свойств личности;
- 6) методы оценки специальных способностей темпа их развития;
- 7) методы оценки игровой активности.

### **3.13. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ЧИР СПОРТУ.**

#### **1. Общие требования по технике безопасности**

Для занятий командно-игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

#### ***К занятиям допускаются обучающиеся:***

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

#### ***Обучающийся должен:***

- иметь коротко остриженные ногти;



- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
  - бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
  - знать и выполнять настоящую инструкцию.
- За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий**

### ***Обучающийся должен:***

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висюльки, сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- под наблюдением тренера-преподавателя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на занятии;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

## **3. Требования безопасности во время занятий**

При выполнении упражнений в движении обучающийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

## **4. При возникновении чрезвычайной ситуации:**

4.1. При несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи.

4.2. Одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.

4.3. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.

4.4. При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам.

4.5. Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

## **5. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях**

### ***обучающийся должен:***

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- вымыть с мылом руки.

#### 4. План воспитательной и профориентационной работы

**Цель:** Формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, тренера, учителя физкультуры с учетом востребованности профессии на рынке труда, Организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся

**Задачи:**

- оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя (тренера, учителя физкультуры) с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;
- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;
- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;
- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;
- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города;

**Рекомендуемые педагогические технологии:**

- Идеи деятельностного подхода;
- Технология личностно-ориентированного подхода;
- Технология обучения в сотрудничестве;
- Технология проектной и исследовательской деятельности;
- Технология оценочной деятельности –«портфолио»;
- Технология развития критического мышления;
- Технология обучения на примере конкретных ситуаций (кейс-технология).

| №п/п   | содержание   | сроки           | ответственный                              |
|--|--|-----------------|--|
| <b>I. Информационно-аналитическая деятельность</b> |  |                 |  |
| 1  | Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников ДЮСШ  | сентябрь        | Замдиректора по УВР, тренеры-преподаватели |
| 2  | Проведение социологического опроса выпускников ДЮСШ с целью их профессиональных намерений  | Сентябрь и март | Тренеры-преподаватели                      |
| 3  | Выявление обучающихся (9-11 классы) не определившихся с выбором профессии  | март            | Тренеры-преподаватели                      |
| 4  | Анализ работы по реализации программы  | март            | Замдиректора по УВР                        |
| 5  | Анализ работы по профориентации с обучающимися и их родителями   | Март-апрель     | Замдиректора по УВР                        |
| <b>II. Информационно-методическая работа</b>       |  |                 |  |
| 1  | Подготовка плана работы по профориентационной работе на учебный год  | август          | Администрация, тренеры-преподаватели       |
| 2  | Организация взаимодействия (в т.ч. и сетевое взаимодействие) с заинтересованными организациями (ВятГУ, Орловский педколледж, Омутнинский педколледж, Кировский педколледж, УОР г. Чебоксары) | В течение года  | Тренеры-преподаватели                      |
| 3  | Методические материалы по вопросам профориентации для педагогических работников и обучающихся  | В течение года  | Замдиректора по УВР                        |

|  |  |                      |  |
|--|--|----------------------|--|
| 4  | Теоретические занятия с обучающимися, индивидуальные беседы о профессии «тренер-преподаватель»   | В течение года       | Тренеры-преподаватели                      |
| 5  | Обзор новинок методической литературы по профориентации  | В течение года       | Администрация, тренеры-преподаватели       |
| 6  | Вовлечение обучающихся в педагогическую деятельность физкультурно-спортивной направленности через реализацию предметной области «основы профессионального самоопределения» | В течение года       | Тренеры-преподаватели                      |
| 7  | Разработка опросных листов для анкетирования детей и родителей   | октябрь              | Замдиректора по УВР                        |
| <b>III. Работа с педагогическими кадрами</b> |  |                      |  |
| 1  | Предусмотреть в плане работы ДЮСШ рассмотрение вопросов по профориентационной работе, обмен опытом её проведения   |                      | Замдиректора по УВР                        |
| 2  | Проведение совещаний при директоре ДЮСШ с условной темой: «Состояние профориентационной работы с обучающимися»   | 2 раза в год         | Директор                                   |
| 3  | «Круглые столы» по обмену опытом профориентационной работы   |                      | Замдиректора по УВР, Тренеры-преподаватели |
| <b>IV. Работа с родителями</b>               |  |                      |  |
| 1  | Индивидуальные беседы с родителями по профориентации   | В течение года       | Тренеры-преподаватели                      |
| 2  | Проведение анкетирования родителей   | ежегодно             | Тренеры-преподаватели                      |
| 3  | Организация встреч родителей с бывшими выпускниками ДЮСШ, обучающимися в профильных учебных организациях или работающих в сфере образования                                | март                 | Администрация                              |
| <b>V. Работа с обучающимися</b>              |  |                      |  |
| 1  | Вовлечение обучающихся в педагогическую деятельность физкультурно-спортивной направленности через реализацию предметной области «основы профессионального самоопределения» | В течение года       | Тренеры-преподаватели                      |
| 2  | Проведение индивидуальных профконсультаций с «неопределившимися» обучающимися  | В течение года       | Тренеры-преподаватели                      |
| 3  | Организация посещения обучающимися профелных учебных заведений в рамках «День открытых дверей»   | В течение года       | Тренеры-преподаватели                      |
| 4  | Профориентационные встречи с представителями профильных учебных организаций  | В течение года       | Администрация                              |
| 5  | Профориентационные встречи с бывшими выпускниками, обучающимися в профильных учебных заведениях  | В течение года       | Тренеры-преподаватели                      |
| 6  | Посещение театров, музеев и т.д. во время выезда на соревнования   | В течение года       | Тренеры-преподаватели                      |
| 7  | Проведение на базе школы физкультурно-спортивных мероприятий   | По плану работы ДЮСШ |  |

## 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм обучающихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям чир спортом и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — медсестрой ДЮСШ, врачами медицинских учреждений.

Приём в ДЮСШ осуществляется на основании справки из медицинского учреждения о том, что ребёнок может заниматься выбранным видом спорта.

Учащиеся ДЮСШ 2 раза в год проходят медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

**Педагогический контроль** в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с уровнем подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основными формами **аттестации являются:**

- собеседование (аттестация по теоретической подготовке),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня освоения образовательной программы).

### 5.1 Методические указания по организации промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации и тренеров-преподавателей ДЮСШ, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Обучающиеся углубленного уровня сложности освоения программы, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде собеседования. Вопросы для собеседования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий уровень сложности освоения программы (при условии прохождения обучения на предыдущем уровне в полном объеме).

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, в группу следующего года обучения не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие обучающиеся переводятся в спортивно-оздоровительную группу.

### 5.2 Порядок и требования по зачислению на уровни сложности освоения программы и перевод в группы по годам обучения

Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

### 5.3 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базового и углублённого уровня

|             |                                |
|-------------|--------------------------------|
| Развиваемое | Контрольные упражнения (тесты) |
|-------------|--------------------------------|

| физическое качество        | Базовый уровень   | Углублённый уровень  |
|----------------------------|---|--|
| Быстрота                   | Бег 30м(не более 6, 0)  | Бег 30 м (не более 5,0 с)  |
| Сила                       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 5 раз)                      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 15 раз)                      |
|                            | Удержание положения «угол» ввесе на гимнастической стенке (не менее 5 сек.) | Удержание положения «угол» ввесе на гимнастической стенке (не менее 16 сек.) |
| Выносливость               | Бег 500м(не менее 2.20с)  | Непрерывный бег в свободном темпе( не менее 9 мин)                           |
| Гибкость                   | «Лягушка» (максимально близкое положение носков ног к голове)               | -  |
|                            | Наклон вперед из положения сидя(не менее 0см)                               | Наклон вперед из положения сидя(не менее 8 см)                               |
|                            | Шпагат(не больше 10 см от пола)   | Шпагат   |
| Координация                | Удержание равновесия на однойноге(не менее 5 сек)                           | -  |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища лежа на спине за 30 сек(не менее 9 раз)                     | Подъем туловища лежа на спине за 30 сек(не менее 24 раз)                     |
|                            | Прыжки через скакалку за 1 мин( не менее 40 раз).                           | Прыжки через скакалку за 1 мин( не менее 140р).                              |
|                            | Прыжок в длину с места( не менее 100см)                                     | Прыжок в длину с места (не менее 160см)                                      |

**На этап базовой сложности** зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 7 летнего возраста, желающие заниматься чирлидингом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление на базовый уровень в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

**Группы углублённого уровня** формируются из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших подготовку на базовом уровне (не менее 4 лет), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

Перевод по годам обучения на каждом уровне осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Комплектование групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Перевод обучающихся на следующий год обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- 1.определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
- 2.определение технической подготовленности.
- 3.уровень подготовки по предметной области «вид спорта»,
- 4.участие в спортивных соревнованиях

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство отделения ДЮСШ, первенство района, первенство области др. официальные соревнования).

Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

### **Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу.**

#### Физическое развитие.

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

#### 1.1.ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

**Тест 1.** Бег 30 м с высокого старта. Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

**Тест 2.** Прыжки в длину. Процедура тестирования. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

**Тест 3.** Наклоны вперед из положения сидя на полу. Процедура тестирования. Нанести мелом на полу линию А-Б, а к ее середине — перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Партнер прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

**Тест 4.** Подъем туловища из положения лежа (девочки) 1. Процедура тестирования. В исходной позиции необходимо принять положение - лежа на спине и зафиксировать чем-нибудь согнутые в коленях ноги, руки за головой, сцепленные пальцы в «замок». По команде, поднимание верхней части туловища до касания локтями коленей. Количество правильных выполнений за 30 сек. идет в зачет. **Тест 5.** Вис (девочки) Процедура тестирования. В висе на перекладине руки - хват сверху, подбородок на уровне перекладины. Фиксируется время (секунды) 43 удержания тела в висе до момента, когда глаза окажутся на уровне перекладины.

**Тест 5.** Отжимание от пола. Процедура тестирования. В исходной позиции необходимо принять упор на прямые руки. Линия тела от головы до пят должна принять прямую линию. Ноги вместе, носками упираются о пол. Руки на ширине плеч, или немного шире. Сохраняя прямое положение тела, постепенно опуститься грудью к полу, сгибая локти до угла в 90 градусов. В нижней точке на мгновение задержаться и начать разгибать локти до полного их распрямления. Количество правильных выполнений идет в зачет.

**Тест 6.** «Бег на 500м» Тест предназначен для оценивания физического качества «выносливость». Методика выполнения. Бег на 500м. проводится на стадионе или на ровной местности, по грунтовой дорожке. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

**Тест 7.** Удержание ног в висе «углом» на перекладине. Тестируемый принимает положение виса на перекладине, хватом рук сверху, ноги прямые в коленных суставах и с оттянутыми носками поднимает (сгибая в тазобедренных суставах) до положения-90 градусов и фиксирует их. Секундомер включен. Отсчет времени происходит до момента опускания ног ниже уровня прямого угла (меньше 90 град.).

**Тест 10.** Испытуемый занимает исходного положения - стойка на одной ноге, другая согнута в колене и максимально развернута наружу. Ее пятка касается подколенной чашечки опорной ноги. Руки на поясе, голова прямо. По команде «Готов» испытуемый закрывает глаза, а экспериментатор включает секундомер. Результат - средний показатель времени удержания равновесия (из трех попыток).

Общие указания и замечания. Дается опробование теста. Опорная нога должна быть прямой, а бедро как можно больше отведено наружу. Секундомер выключается сразу же в

момент потери равновесия (схождения с места, приподнимание на пальцах ноги, переход на двойную опору, падение).

- « Шагат»: исходное положение – правая нога (левая) впереди, (правая, левая в стороны – при продольном «шагате»), другая сзади, руки – произвольно (идеальное положение - в стороны). Коленные суставы выпрямлены, носки оттянуты, спина прямая, голова прямо. Опускаясь максимально, выполняется разведение ног вперед-назад или в стороны (продольный). Идеальный вариант: коленный и тазобедренный суставы плотно прижаты к опоре.  
Упражнение

### Контрольно-переводные нормативы для базового и углублённого уровней.

#### 5.3.1. Общая физическая и специальная подготовка

| № п/п                             | Контрольные нормативы                                     | Базовый уровень         |                         |                     |                     |                     |                     | Углублён. уровень |                |
|-----------------------------------|---|-------------------------|-------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|-------------------|----------------|
|                                   |   | 1-й год                 | 2-й год                 | 3-й год             | 4-й год             | 5-й год             | 6-й год             | 1-2-й год         | 3-4-й год      |
| <b>Скоростные качества</b>        |   |                         |                         |                     |                     |                     |                     |                   |                |
| 1.                                | Бег 30 м., с.   | 5,6-7,8                 | 5,3-7,6                 | 5,2-7,4             | 5,1-7,2             | 5,0-7,0             | 5,0-6,8             | <b>4,9-6,5</b>    | <b>4,8-6,1</b> |
| <b>Выносливость</b>               |   |                         |                         |                     |                     |                     |                     |                   |                |
| 2.                                | Бег 500, с  |                         | 2,10-2,15               | 2,05-2,10           | 2,00-2,05           | 2,00-2,05           | 1,55-2,00           | -                 | -              |
| 3.                                | Непрерывный бег в свободном темпе, мин.                   |                         |                         |                     |                     |                     |                     | <b>10,0 мин</b>   | <b>10 мин</b>  |
| <b>Скоростно-силовые качества</b> |   |                         |                         |                     |                     |                     |                     |                   |                |
| 2.                                | Прыжок в длину с места, см                                | 150-110                 | 160-120                 | 165-130             | 170-140             | 180-150             | 190-160             | <b>200-170</b>    | <b>210-180</b> |
| 3.                                | Прыжки через скакалку за 1 мин, с                         | 70-50                   | 90-70                   | 120-90              | 130-120             | 141-131             | 151-141             | <b>161-151</b>    | <b>176-161</b> |
| 4.                                | Подъем туловища лежа на спине за 30 сек                   | 12-9                    | 15-12                   | 18-15               | 21-18               | 24-21               | 27-24               | <b>30-27</b>      | <b>30-27</b>   |
| <b>Силовые качества</b>           |   |                         |                         |                     |                     |                     |                     |                   |                |
| 5.                                | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа                    | 10-6                    | 11-7                    | 13-9                | 15-10               | 17-12               | 20-15               | <b>24-18</b>      | <b>29-23</b>   |
| 6.                                | Удержание положения «угол» ввесе на гимнастической стенке | 7-5                     | 10-7                    | 14-10               | 16-12               | 18-14               | 20-16               | <b>22-18</b>      | <b>24-20</b>   |
| <b>Координационные качества</b>   |   |                         |                         |                     |                     |                     |                     |                   |                |
| 7.                                | Удержание равновесия на однойноге                         | 11-9                    | 14-11                   | 18-15               | 22-18               | -                   | -                   | -                 | -              |
| <b>Гибкость</b>                   |   |                         |                         |                     |                     |                     |                     |                   |                |
| 8.                                | «Лягушка» (касание носками головы)                        | касание макушки носками | касание макушки носками | касание лба носками | касание лба носками | касание лба носками | касание лба носками | -                 | -              |
| 9.                                | Наклон вперед из положения сидя                           | 11-2                    | 12-3                    | 13-4                | 14-5                | 15-6                | 17-8                | <b>19-10</b>      | <b>19-12</b>   |
| 10.                               | Шагат   | фиксация не менее 5сек. |                         |                     |                     |                     |                     |                   |                |

#### 5.3.2. Техническая подготовка

Комбинация акробатических упражнений для совершенствования и контрольного тестирования девочек (1-2г. базовый уровень)

Таблица(№ 1)

| №п/п | Контрольные упражнения                             |
|------|--|
| 1.   | Шагом левой равновесие                             |
| 2.   | Кувырок вперед лечь на спину                       |
| 3.   | Стойка на лопатках, перекатом вперед лечь на спину |
| 4.   | Из и.п лежа на спине «мост», опуститься на спину   |
| 5.   | Перекатом на живот встать в упор присев            |
| 6.   | Прыжок вверх прогнувшись                           |

Комбинация акробатических упражнений для совершенствования и контрольного тестирования девочек (3-4г.)

Таблица(№ 2)

| №п/п | Контрольные упражнения   |
|------|--|
| 1.   | Два-три кувырка вперед слитно  |
| 2.   | Стойка на лопатках, с изменением положения ног (разведение ног в горизонтальной плоскости) |
| 3.   | Перекаат вперед, стойка на голове толчком двумя ногами, в группировке                      |
| 4.   | Перекатом вперед основная стойка   |
| 5.   | «Колесо» (переворот боком), поворот направо(налево)  |
| 6.   | Прыжок вверх с поворотом 180 градусов  |

Комбинация акробатических упражнений для совершенствования и контрольного тестирования девочек (5-6 год)

Таблица(№ 3)

| №п/п | Контрольные упражнения   |
|------|--|
| 1.   | Из основной стойки упор присев кувырок вперед в упор присев                  |
| 2.   | Перекатом назад стойка на лопатках   |
| 3.   | Опуститья в положении лежа на спине перекатом в сторону лечь на живот        |
| 4.   | Захватить руками голени, максимально прогнуться                              |
| 5.   | Перейти прыжком в упор присев  |
| 6.   | «Мост» из положения стоя и сход «моста» в упор присев, о.с                   |
| 7.   | «Колесо» (переворот боком), поворот прыжком на 90 градусов (налево, направо) |
| 7.   | Прыжок прогнувшись   |



Комбинация акробатических упражнений для совершенствования и контрольного тестирования девочек (1г.углублённый уровень).

Таблица(№4)

| №п/п | Контрольные упражнения   |
|------|--|
| 1.   | Равновесие «Ласточка»  |
| 2.   | Из упора присев 2 кувырка вперед, прыжок с поворотом на 360 градусов |
| 3..  | Два кувырка назад прыжок согнув ноги                                 |
| 4.   | Толчком одной ногой махом другой стойка на руках, о.с.               |
| 5.   | Прыжок с места в «полушпагат».                                       |

Комбинация акробатических упражнений для совершенствования и контрольного тестирования девочек (2г у.у).

Таблица(№5)

| №п/п | Контрольные упражнения   |
|------|--|
| 1.   | Из упора присев кувырок назад в «полушпагат» поворот (направо, налево) в сед ноги вместе |
| 2.   | Перекатом назад стойка на лопатках   |
| 3.   | Перекатом вперед лечь и «мост»   |
| 4.   | Поворот в упор стоя на правом колене, левую назад  |
| 5.   | Махом левой упор присев и кувырок вперед   |
| 6.   | Прыжок вверх прогибаясь  |
| 7.   | 2 переворота боком («колесо») поворот (направо, налево)                                  |
| 8.   | Прыжок «Абстракт»  |

Комбинация акробатических упражнений для совершенствования и контрольного тестирования девочек (3г.у. у).

Таблица(№5)

| №п/п | Контрольные упражнения                             |
|------|--|
| 1.   | Шагом левой равновесие                             |
| 2.   | Выпад правой, руки в стороны                       |
| 3.   | Переворот назад из стойки на руках                 |
| 3.   | Кувырок вперед толчком одной в сед и наклон вперед |

|    |   |
|----|---|
| 4. | Кувырок назад в упор присев                                 |
| 5. | Прыжок вверх с поворотом кругом                             |
| 6. | Вальсет, «Рондат», прыжок на 180 градусов 2 «колеса» слитно |

Комбинация акробатических упражнений для совершенствования и контрольного тестирования девочек (4г.у.у).

Таблица(№6)

| №п/п | Контрольные упражнения  |
|------|---|
| 1.   | Опускаясь на колени, наклон назад, руки на пояс                           |
| 2.   | Выпрямляясь с поворотом налево, сед и угол (держать), руки в стороны      |
| 3.   | Лечь и стойка на лопатках   |
| 4.   | Кувырок назад в «полушпагат»  |
| 5.   | Упор присев и шагом левой перекидной прыжок в выпад правой руки в стороны |
| 6.   | Переворот вперед  |
| 7.   | Прыжок «Тур»-поджав ноги на 90 градусов                                   |

Комбинация акробатических упражнений для совершенствования и контрольного тестирования девочек (4г.у.у).

Таблица(№7)

| №п/п | Контрольные упражнения   |
|------|--|
| 1.   | Кувырок вперед в сед с наклоном  |
| 2.   | Выпрямляясь, сед углом, руки в стороны   |
| 3.   | Перекатом назад стойка на лопатках руки в стороны, переход на грудь через плечо                  |
| 4.   | Перекатом в сторону лечь на спину «мост» с выведением согнутой ноги вверх                        |
| 5.   | Поворот в упор присев  |
| 6.   | Встать в равновесие на одной, руки в стороны, выпад вперед и кувырок вперед в упор присев и о.с. |
| 7.   | Переворот назад  |
| 8.   | Вальсет -«Рондат» «фляк»   |

### **5.3.3.Интегральная подготовка**

*Определение эффективности программных действий.*

Эффективность игровых действий чирлидеров определяется на основании результатов наблюдений в календарных и контрольных тренировок. Для этого применяют различные системы записи выступлений (графически, на магнитофонную ленту, видеокамеру и др.).

На каждого занимающегося должны быть данные наблюдений в нескольких выступлениях - календарных и контрольных, главным образом в соревновательном периоде.

Успешное решение задач подготовки резервов чирлидеров высших разрядов невозможно без соревновательной практики, без участия в соревнованиях. Каждый занимающийся должен участвовать в определенном количестве соревнований

#### **5.3.4. Теоретическая подготовка**

Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

#### **5.3.5. Инструкторская и судейская практика.**

Определяется уровень специальных знаний:

1. по методике начального обучения навыкам в чир спорте;
2. методике тренировки;
3. правилам соревнований и их организации.

Определяется уровень:

1. практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки;
2. проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия;
3. судейства контрольных и учебных тренировок ;
4. проведения соревнований.

Эта работа осуществляется на практических текущих и контрольных занятиях, соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### **Методическая литература:**

1. Былеева Л.А, Короткова И.В., Яковлев В.Е. Подвижные игры.- М., 2005
2. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения.- М., 2001
3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно - методической деятельности в физической культуре и спорте. М., 2005
4. Задворнов К.Ю. Исследование процесса становления новых (нетрадиционных) видов спорта //Теор. и практ. физ. культ., 1999, № 12, с.17-22.
5. Зинкеева Л.С. Путешествие в мир музыки и движений // Физическая культура в школе. – 3. – 2002, 68-71с.
6. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации //Теор. и практ. физ. культ. 2001, № 4, с. 2-8.
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М., 2004г.
8. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теор. и практ. физ. культ. 2001. № 4, с. 11-15.
9. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов. М.,2007
10. Морель Ф. Хореография в спорте. М., 2001
11. Назаренко Л.Д. Пластичность как двигательно- координационное качество // Теория и практика физической культуры. – 1999. -№8. – С.48-53.
12. 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.
13. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе.- М., 2000
14. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры.- М., 2004
15. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта.,2007
16. Твердовская С.В, Краснова Г.В. Чирлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ.Омск.,2005.
17. Френкин А.А. Эстетика физической культуры.- М., 2003
18. Вейдер С. Пилатес для идеального пресса: Перевод с английского Издательство: Феникс: 2007
19. Виес Ю. Б. Фитнес для всех. Издательство: Интерпрессервис: 2006
20. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни. Издательство: Гардарики 2007
21. Гик Е. Я., Гупало Е. Ю. Популярная история спорта. Издательство: Академия 2007

### **Интернет ресурсы:**

1. Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
3. Официальный сайт Федерации черлидинга России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.cheerleading.ru>.
4. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
5. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>.
6. Сайт «Про черлидинг» [Электронный ресурс]. URL: <http://cheer-sport.ru>.

### **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Тренировочный спортивный зал.
2. Хореографический зал с хореографическими поручнями и зеркалами, установленными на одной из стен вертикально от пола до отметки не ниже 2 метров.
3. Раздевалки, душевые;
4. Медицинский кабинет, оборудованный в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
5. Скакалки гимнастические
6. Коврики гимнастические
7. Палки гимнастические
8. Утяжелители для ног
9. Музыкальный носитель (на одного тренера)
10. Гантели массивные от 0,5 до 5 кг
11. Зеркала
12. Мячи универсальные
13. Мяч баскетбольный
14. Мячи набивные 1, 2 кг.
15. Маты гимнастические
16. Штанга тренировочная
17. Стенка гимнастическая
18. Обручи гимнастические
19. Канат
20. Перекладина
21. Акродорожка
22. Скамейки
23. Помпоны
24. Контрольно-измерительные средства

**Инструкции для споттеров**

Споттер не обязательно должен быть черлидером и являться членом команды, но обязательно должны находиться в хорошей спортивной форме.

Чтобы подготовить тело к возможным резким движениям, перед тренировкой или соревнованиями споттерам следует размяться и J растянуться.

Все споттеры должны понимать важность возложенной на них миссии и выполнять свои функции со всей ответственностью. Концентрация их внимания должна быть максимальной в течение всего времени страховки.

Все внимание споттеров должно быть направлено на страховку черлидеров, они не должны оценивать качество выполнения элементов.

Все споттеры должны внимательно наблюдать за движениями не только черлидеров, но и других споттеров, чтобы понимать, что происходит в данный момент и что должно произойти в следующий момент.

Все споттеры должны знать возможный риск каждой пирамиды и станта.

Позиция готовности споттера: глаза пристально следят за спортсменами, выполняющими стант или пирамиду, ноги на ширине плеч, колени слетка согнуты, тело готово к быстрому рывку в любом направлении.

Все споттеры должны стараться «читать» движения черлидеров. Эта способность возрастает с опытом. Споттеры должны понимать, когда и где потребуется страховка, быстро и адекватно реагировать на ситуацию.

Все споттеры должны уметь оценивать движения черлидеров с точки зрения его безопасности и степени риска. При возникновении опасности получения травм участниками, споттеры могут встать перед пирамидой или стангом, чтобы подхватить спортсменов при спуске.

Упражнения для развития музыкальности, определения (джаз, фанк, брейк и другие), сочетание стилей

Джаз фанк

Джаз-фанк – танец, сочетающий в себе такие направления, как:

вакинг (waacking) – непрерывные движения, махи руками; стрип-пластика (strip dance) – мягкие, пластичные, сексуальные движения; хип-хоп (hip-hop) – смесь позитива, задора, энергии; эстрадная хореография – танец-шоу; активные, ролевые движения; джазовая хореография – импровизация, акробатические этюды.

Отличительная черта данного стиля заключается в том, что джаз-фанк – танец импульсивный, наполненный «толчками» тела, экспрессивным и очень эмоциональным, можно даже сказать, сексуальным исполнением -

Главный элемент джаз-фанка – это импульс, «толчок», «взрыв», который идет изнутри – от бедер, плеч, груди. Именно этот «толчок» заставляет тело «откидываться» в сторону, причем эти движения абсолютно невозможно предсказать. Каждый вдох в танце заканчивается «точкой», после которой импульс проявляется снова. К ключевым движениям данного направления относят различные по своему исполнению волны (резкие, ломаные или же мягкие, плавные). Кроме волн, исполняемых руками, в джаз-фанке популярно движение ногами под названием «step-step» (шаги из стороны в сторону) и «slide» (скольжение). -

Хип хоп

Основными элементами являются разнообразные прыжки, трюки, падения, а также просто сложные движения, которые невозможно выполнить с первого раза. Все это сливается в единый, гармоничный ансамбль под ритмичные ненавязчивые мелодии.

Хип-хоп считается одним из самых естественных стилей танца, потому как такт музыкальных битов напоминает биение человеческого сердца, а сами движения, не смотря на сложность исполнения, являются довольно простыми, можно сказать повседневными.

Ведущими движениями в хип-хопе являются:

- \* прыжки;
- \* «кач» тела;
- \* вращения;
- \* падения;
- \* прыжки;
- \* акробатические выпады.

Стиль очень активный, энергичный и динамичный. Он подразумевает акцентирование внимания на какой-либо определенной части тела (ногах, руках, голове).

**Брек данс**

Брейк-данс сегодня считается одним из наиболее популярных молодежных танцев. Он включает в себя элементы акробатики, аэробики, силовых трюков и пластики.

Брейк данс включает в себя элементы вовсе не связанных ранее между собой единоборств и техник, таких как:

- \* бразильская борьба капоэйра;
- \* американский джаз;
- \* корейское кунг-фу;
- \* акробатика;
- \* твист и др.

Верхний брейк данс можно разделить на несколько стилей:

электрик-буги (electricboogie) – пластика, имитирующая электрический разряд, включающая в себя разнообразные элементы, так скольжение, тикинг, волны и др.;

\* робот (robot) – принцип такой же, как и у электрик-буги, однако все движения стилизованы под механические;

\* кинг-тат (kingTut) – основан на движениях, исполняемых в основном руками под углом в 90°, что похоже на египетские древние танцы;

\* поп-локинг (poplocking) – в основе этого стиля – ритмичные покачивания корпусом, прыжки, резкие движения руками locking и popping.

Нижний брейк так же, как и верхний можно различать по стилям:

\* стайл (style) – начинается с сольной импровизации, а затем уже дополняется забежками, работой ногами в стойках на голове;

\* пауэр-трикс (powertricks) – комбинирование трюков, фриззов, э-твист, прыжки на колени и др.;

\* пауэр-мув (powermove) – это уже наиболее зрелищный и сложный стиль, состоящий из таких элементов, как геликоптер («гелик»), состоящий из вращений ногами, стоя на опоре из рук и головы, ветряная мельница («ветряк») – то же что и геликоптер по сути, хэдспин («башка») – заключается во вращении на голове, бекспин – вращение на спине. Так же в этом стиле присутствуют прыжки на руки, свипсы, мачмилз («боч-ка»), тартл и др.

Локинг (Locking) – сценический танец, техника которого основана на большом количестве «широких» амплитудных движений, разворотах, прыжков, «киданий» рук, ног. Исполняется в полную силу и с высокой скоростью

Техника исполнения основных элементов локинга идентична хип-хоповской. Так, для локинга характерны резкие движения, различные танцевальные элементы с киданием и покачиванием рук. Как и в хип-хопе, здесь используют большое количество разнообразных прыжков. В локинге можно выделить два основных движения – лок и поинт. Их комбинации и создают танец локинг – чередование резкой фиксации корпуса и исполнения замысловатых движений. Отсюда и название локинга как синтеза неподвижности и движения.

#### Упражнения для развития музыкальности

Использование речевых упражнений помогает развивать у ребенка чувство ритма, формировать хорошую дикцию, артикуляцию, помогает ввести ребенка в мир динамических оттенков и темпового разнообразия, познакомить с музыкальными формами.

1. Игруем с детьми в речевые игры, которые способствуют ритмическому ощущению речи и музыки: (с хлопками).

Сел сверчок на шесток,

Таракан – в уголок.

Сели- посидели.

Песенку запели.

Услыхали ложки- вытянули ножи.

Услыхали калачи-

Да попрыгали с печи,

Да давай подпевать,

Подпевать да танцевать!

2. Выстукиваем ритм ударами локтей и суставами согнутых пальцев по столу.

Ай, туки, туки, туки,

Застучали молотки.

Застучали молотки,

Заиграли в локотки:

Тук- ток, тук- ток,

Скоро Ванечке годок.

Постоянно чередуем хлопки в ладоши и удары ладоней о ладони партнера,

Предложить детям самим придумать подобные слова. Заменить слова хлопками.

3. «Назови свое имя»

Дети стоят в кругу и по очереди хлопают- «тактируют» свои имена.

4. «Кто справа?»

Дети стоят в кругу. По очереди хлопают- «Тактируют» имена своего соседа справа.

5.Ритмические импровизации.

6.Дети сидят полукругом. Педагог задает ритм хлопками. По сигналу все дети хлопают в ладоши в заданном ритме, По сигналу останавливаются.

7.Перемена ритма.

По сигналу дети хлопают в одном ритме, затем ритм меняется на более быстрый или на более медленный.

8.Каждому свой ритм.

Группа делится на две команды. Каждой команде задается определенный ритм. Команды по очереди несколько раз повторяют свое задание. После чего обе команды выполняют свои задания одновременно.

Раз, два, три, повтори!

9.Педагог задает хлопками ритмическую фразу, которую дети повторяют «звучащими жестами»: хлопками, притопами, шлепками, щелчками и т. д.

Существуют способы научиться слушать музыку. Одним из способов научиться слушать музыку является регулярное ее прослушивание. Однако при этом человек должен не просто слушать, а пытаться разложить музыкальную композицию на слои. В каждой

Упражнения на развития ритмичности. На начальном этапе обучения танцоров необходимо научить слушать и слышать не только музыку в целом, но и ритмический рисунок в конкретной музыке конкретного танца. Это можно сделать путем тренировки переключения слуха с одних звуков на другие.

## Приложение 9

Освоение элементов хореографической «школы»:

У позиции рук:

1 позиция рук - округленные руки, немного согнутые в локтях,



подняты вперед до уровня диафрагмы. Округленные кисти ладонями обращены к туловищу. Расстояние между ними кончиками пальцев 10-15см (а).

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

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

Подготовительное положение - несколько согнутые руки опущены вниз, локти в стороны, мизинцы слегка касаются бедер впереди, кисти округлены,

ладони

обращены

кверху.

Расстояние между кончиками

пальцев 10-15см (г)

>

позиции ног:

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

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

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

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

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