

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА
«ДВОРЕЦ СПОРТА «НОРД»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
от «21» января 2016 г.
Протокол № 7

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»
«19» января 2016 г. № 46



**Дополнительная образовательная
общеразвивающая программа
спортивно – оздоровительной направленности
«Черлидинг»**

Возраст обучающихся: 7-15 лет
срок реализации программы: 3 года

составил программу:
педагог дополнительного образования
Хабарова Инна Михайловна

г. Нарьян-Мар
2016 год

Пояснительная записка

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

Черлидинг (англ. cheerleading, от cheer — одобрительное, призывное восклицание и lead — вести, управлять) — вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастику и акробатику). Черлидер - танцующий на стадионах юноша или девушка с помпонами и выполняющие групповые акробатические пирамиды под возгласы, скандирования, кричалки. Своей работой они создают благоприятную обстановку на стадионе, обеспечивают зрелищность спортивного мероприятия для зрителей, поднимают боевой дух команд, прежде всего, конечно, той, которую поддерживают. Черлидинг в нашей стране стремительно развивается. Этот вид спорта благодаря зрелищности, эмоциональности и красоте способен увлечь детей и подростков.

Образовательная программа дополнительного образования детей по черлидингу (далее Программа) составлена в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании в РФ», Федерального Закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; типового плана-проспекта учебной программы для ДЮСШ, утвержденного приказом Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту; правил соревнований по черлидингу Федерации черлидинга России.

В данной программе представлен учебный план по черлидингу, примерные планы-графики учебного процесса на каждый год обучения, программный материал для практических занятий с указанием этапа подготовки. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств.

Учебная программа рассчитана на четыре этапа подготовки.

Программ по черлидингу для образовательных учреждений дополнительного образования детей пока не существует. Предлагаемая программа по черлидингу предназначена для решения задач физического воспитания учащихся учреждений дополнительного образования и общеобразовательных учреждений с применением упражнений под музыкальное сопровождение.

Программа предназначена для: детей в возрасте от 5 до 18 лет, педагогов дополнительного образования, тренеров-преподавателей учреждений физкультурной направленности, инструкторов по физическому воспитанию, учителей физической культуры.

Основная направленность программы – физкультурно-спортивная.

Новизна программы состоит в том, что ей нет аналогов. Имеются образовательные классификационные типовые программы по спортивной гимнастике, акробатике, художественной гимнастике, но специализированной программы, обучающей черлидеров, не существует.

Необходимость разработки данной программы обусловлена потребностью в грамотном, профессиональном обучении черлидеров, социальным заказом (родителей, детей), наличием опытных педагогических кадров. Программа составлена из модулей, которые могут реализоваться как самостоятельные программы, так и в комплексе – как многоэтапная подготовка спортсмена (для группы спортивного совершенствования).

Актуальность программы: Специалисты отмечают, что в настоящее время продолжает расти негативная тенденция, связанная с отсутствием заинтересованности в занятиях физическими упражнениями, что способствует снижению двигательной активности, физической и функциональной подготовленности учащихся. В данное время проблема совершенствования физического воспитания в дополнительном образовании, а также в школе является предметом внимания специалистов, и ее решение направлено на поиск новых, нетрадиционных средств проведения занятий с учетом мотивационной сферы учащихся. В связи с вышесказанным

становится очевидной необходимостью внесения изменений в процесс физического воспитания учащихся, а именно: совершенствование учебного процесса средствами определенного (избранного) вида двигательной активности. В настоящее время большой популярностью пользуются различные виды гимнастики танцевальной направленности, что является одним из эффективных средств вовлечения учащихся в систематические занятия физическим упражнениями. В последнее десятилетие стала популярной такая форма двигательной активности, как физкультурно-показательные выступления, используемые перед началом и в конце соревнований различного ранга, а также в перерывах. Физкультурно-показательные выступления способствуют повышению качества учебной работы, интерес к учебе, росту спортивного мастерства, развитию морально-волевых, психологических и физических качеств. Обстановка, в которой проходят выступления, наличие зрителей, судей, определенная цель, стоящая перед учащимися, требует высокой дисциплины, настойчивости, выдержки, проявления коллективизма и других ценных личностных качеств. Черлидингом могут заниматься все: худенькие, полненькие, пышущие здоровьем и ослабленные, бойкие и стеснительные. Физическое развитие, общение со сверстниками, доброжелательный подход помогают выявлению творческих задатков, лидерских качеств, преодолению комплексов и стремления к успеху!

При разработке Программы была учтена комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов, утвержденная Министерством образования Российской Федерации, учтены задачи физического воспитания. Тем самым данная Программа дает учащимся более глубокие знания и умения по физическому воспитанию и предусматривает последовательность и непрерывность процесса становления спортсменов, преимущество в решении задач укрепления здоровья, воспитание стойкого интереса к занятиям спортом и достижение спортивных результатов.

Черлидинг - отдельный самостоятельный вид спорта. 12.02.2007 года был издан Приказ №67 Федерального Агентства по Физической культуре и спорту «О признании нового вида спорта «Черлидинг». В 2009 году «Черлидинг» внесен в новый Всероссийский реестр видов спорта. По нему проводятся соревнования российского, европейского и мирового уровня в нескольких номинациях:

- «Чир» - выступление команды, которое построено на выполнении элементов спортивной гимнастики и акробатики, построении пирамид, а также танцевальных перестроений под звонкие кричалки;

- «Данс» - выступление команды, строящееся на принципе сочетания разнообразных стилей танца (джаз, фанк, поп, хип-хоп, лирический стиль т.д.) с использованием обязательных элементов (пируэты, прыжки, шпагаты и т.д.) и обязательного атрибута – помпонов, не используются элементы акробатики и кричалки;

- «Чир-микс» - выступление смешанных команд (девушки и юноши);

- «Групповой стан» - коллективное построение пирамид;

- «Индивидуальный черлидер» - сольный номер капитана команды;

- «Чир-данс шоу» - выступление команды, основным требованием которого является зрелищность и оригинальность постановки, может включать в себя любые элементы черлидинга и выполняться в произвольной форме.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью Программы является: развитие творческих способностей учащихся через создание ситуации успеха средствами черлидинга.

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

Образовательные:

- совершенствование двигательного опыта учащихся посредством изменения и усложнения упражнений скоростно-силового характера;

- соблюдение последовательности, непрерывности и постепенности в обучении учащихся;

- приобретение теоретических знаний из области физической культуры и спорта, спортивной медицины, гигиены спорта. Знаний о формах двигательной активности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических качеств учащихся.

Развивающие:

- развитие и совершенствование техники двигательных действий, умений, навыков, пространственно-временных параметров;

- повышение уровня функциональной подготовленности учащихся.

- развитием мотивационной сферы учащихся;

Воспитательные:

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

- развитием социальной активности;

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

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

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

Программа адаптирована под климатические условия Заполярья.

Тип программы – дополнительная общеобразовательная.

Направленность – спортивно-оздоровительная.

Вид – модифицированная.

Классификация:

- По признаку – «общее - профессиональное» (специализированная).
Направлена на развитие способностей учащихся, приобретение ими знаний, умений в выполнении упражнений, обязательных элементов черлидинга, составление спортивно-танцевальных композиций.

- По цели обучения – физкультурно-спортивная.

- По возрастному принципу – разновозрастная;

- По масштабу действий – учрежденческая;

По срокам – трехгодичная (3 года).

Как вид спорта и предмет физической культуры, черлидинг тесно связан с образовательными областями такими как:

Словесность – (Вводное занятие. Правильное произношение терминов, используемых в черлидинге. Периодические издания – журналы, газеты, бюллетени, спортивные справочники).

Естествознание – (Час природы. Понятие о природных задатках и возможностях человеческого организма.)

Математика – (Выполнение простейших подсчетов: количество раз выполненных упражнений, выведение суммы баллов, итоговых оценок и т.д.)

Искусство – (Понятие о красоте человеческого тела. Эстетика спортивной формы, значки, грамоты, сувениры).

Социальная практика – (Понятие о правах и обязанностях спортсменов. Понятие о традициях и чести команды, гимн и флаг страны, республики, города).

Психологическая культура – (Понятие о природных задатках и способностях людей).

Культурная антропология – (История возникновения черлидинга и ее дальнейшее развитие).

Физическая культура – (Понятие о здоровом образе жизни. Правила гигиены и санитарии во время занятий).

Содержание образовательной программы соответствует:

- достижениям мировой культуры;

- основному общему уровню образования;
- относится к культурно-спортивной деятельности.

Содержание образовательной программы направлено на:

- создание условий для развития личности ребенка;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации ребенка;
- интеллектуальное и духовное развитие личности ребенка;
- укрепление физического здоровья.

ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ

Программа позволяет распределить учебный материал, который рассчитан на последовательное изучение и освоение материала по теоретической, технической, специально-физической и психологической подготовки в соответствии с этапами и годами обучения, что позволяет соблюсти принципы комплексности, преемственности и целостности требований и подходов в построении образовательного процесса.

Возраст учащихся на начало и конец освоения Программы:

5 – 16 лет – срок реализации 3 года в каждой возрастной группе;

Набор детей в группы обучения осуществляется на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья, личного заявления родителей (законных представителей) и личного желания ребенка.

Группы формируются с учетом возраста и уровня подготовленности учащихся женского или мужского пола по результатам тестирования.

В начале и в конце года обучения учащиеся проходят углубленное медицинское обследование.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании комплексной оценки подготовки учащихся: теоретических знаний, ОФП, СФП, обязательных элементов черлидинга, регламентированных нормативными требованиями Программы. В случае невыполнения этих

требований (обязательные элементы черлидинга) учащиеся остаются в группе, но не участвуют в выполнении акробатических и сложных упражнений во время выступлений, выполняют другие упражнения.

Требования к комплектованию групп.

Возраст, лет	Этапы подготовки	Продолжительность подготовки	Мин. число уч-ся в группе	Макс. кол-во учеб. часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
5-8	Спортивно-оздоровительный	1 год	12	6	Прирост показателей ОФП
9-12	Спортивно-оздоровительный	1 год	12	6	Прирост показателей ОФП
13-16	Спортивно-оздоровительный	1 год	12	6	Прирост показателей ОФП

Способы осуществления результативности: тесты, показательные выступления, ОФП.

Формы и методы подведения итогов: ОФП, показательные выступления, выступления на соревнованиях в качестве группы поддержки.

Учебно-тематический план I год обучения

<i>№</i>	<i>Разделы подготовки</i>	<i>Количество часов</i>
I	Теоретическая подготовка	9
II	Физическая подготовка:	
1	Общая физическая подготовка	77

2	Специальная физическая подготовка	68
3	Техническая подготовка (программы «Чир» и «Данс»)	65
4	Контрольные испытания (тестирование)	2
5	Медицинское обследование	1
	Всего	222

Содержание 1 года обучения

1. Теоретическая подготовка.

Инструктаж по технике безопасности для занимающихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся). Правила личной гигиены на занятиях и в быту, закаливание организма. Профилактика травматизма. История возникновения черлидинга. Выдающиеся отечественные и зарубежные команды по черлидингу. Основные средства спортивной тренировки. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

2. Общая физическая подготовка.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательльно-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности суставов рук и ног (вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах; сгибание, разгибание и вращение голеностопных, коленных и тазобедренного суставов;

- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;

- подъем ног за голову с касанием носками пола из положения лежа на спине;

- подъем прямых и согнутых в коленях ног до прямого угла из положения виса на гимнастической стенке;

- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
- бег на длинные и короткие (20, 30 метров) дистанции на время;
- челночный бег (5x15 метров);
- прыжки в длину с места толчком обеих ног;
- прыжки боком (вправо, влево), «кенгуру» (с подтягиванием колен к груди);
- прыжки через скакалку на одной (двух) ногах, попеременно с одной на другую;
- ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы;
- кувырок вперед (назад) из упора присев;
- стойка на лопатках перекатом назад из упора присев;
- «мост» из положения лежа на спине;
- «корзинка» из положения лежа на животе.
- шпагаты и полу-шпагаты.

Для достижений целей ОФП используются занятия по другим видам спорта – легкая атлетика, лыжи, плавание, спортивная гимнастика, акробатика, бокс и расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам.

3.Специальная физическая подготовка.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, выносливость, скоростные, силовые и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в черлидинге мышц туловища, ног, рук.

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- быстрый бег на короткие дистанции (5-10м) из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа широкого выпада, седа;
- бег с ускорением, с быстрым изменением скорости;
- бег «змейкой» между конусами различными способами;

- бег «елочкой» (скрестным шагом) в различных направлениях;
- прыжки в приседе вправо, влево, вперед, назад;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- приставные шаги и выпады в различных направлениях;
- прыжки боком и прямо через гимнастическую скамью;
- выпрыгивания из приседа (с подтягиванием колен к груди);
- подъем туловища из положения лежа на спине.

Упражнения для развития мышц рук и верхней части туловища:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания);
- упражнения с гантелями разного веса (сгибание и разгибание плеча, предплечья);
- упражнение «планка» на прямых руках и на локтях.

4. Программа «Чир».

Базовые положения кистей рук – «клинок», «подсвечник», «ведра», «кинжалы». Два основных хлопка - «класп» и «клэп».

Базовые положения ног – ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног.

Базовые стойки - «основная стойка», «стойка ти», «стойка кулаки на бедра».

Выпады: стоя вперед, стоя в стороны, стоя назад.

Базовые стойки на коленях: на двух, на правом левом колене, на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене – другая нога согнута в сторону.

Простые кричалки. Виды движений под музыку. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию.

5. Программа «Данс».

Обязательные элементы: пируэты, шпагаты (поперечный, продольный), махи (в различных плоскостях), лип – прыжки, чир – прыжки низкого уровня («стредл», «так», «абстракт»). Танцевальные шаги.

6. Сдача контрольных нормативов.

Сдача нормативов общей физической подготовке.

8. Выступления.

Показательные выступления перед родителями, на спортивно-массовых и других мероприятиях.

Ожидаемые результаты

По окончании учебной программы 1 года обучения

Обучающиеся должны знать:

- Правила личной гигиены, соблюдать санитарно-гигиенические нормы
- Правила техники безопасности
- Знать технику выполнения упражнений
- Исполнения движений
- Ориентировка в пространстве
- Умение повторять за педагогом
- Умение слушать музыку и выполнять определенные упражнения
- Танец группы поддержки

Учебно-тематический план

II год обучения

<i>№</i>	<i>Разделы подготовки</i>	<i>Количество часов</i>
I	Теоретическая подготовка	9
II	Физическая подготовка:	
1	Общая физическая подготовка	64
2	Специальная физическая подготовка	70
3	Техническая подготовка (программы «Чир» и «Данс»)	75
4	Контрольные испытания (тестирование)	2

5	Медицинское обследование	2
	Всего	222

Содержание 2 года обучения.

1. Теоретическая подготовка.

Инструктаж по технике безопасности для занимающихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся). Правила личной гигиены на занятиях и в быту, закаливание организма. Профилактика травматизма. Развитие черлидинга в России и за рубежом. Выдающиеся отечественные и зарубежные команды по черлидингу. Основные средства спортивной тренировки. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

2. Общая физическая подготовка.

- упражнения на развитие подвижности суставов рук и ног (вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах; сгибание, разгибание и вращение голеностопных, коленных и тазобедренного суставов);

- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;

- подъем ног за голову с касанием носками пола из положения лежа на спине;

- подъем прямых и согнутых в коленях ног до прямого угла из положения виса на гимнастической стенке;

- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;

- бег на длинные и короткие (20, 30 метров) дистанции на время;

- челночный бег (5x15 метров);

- прыжки в длину с места толчком обеих ног;

- прыжки боком (вправо, влево), «кенгуру» (с подтягиванием колен к груди);

- прыжки через скакалку на одной (двух) ногах, попеременно с одной на другую;

- ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы;
- кувырок вперед (назад) из упора присев;
- стойка на лопатках перекатом назад из упора присев;
- «мост» из положения лежа на спине;
- «корзинка» из положения лежа на животе.
- шпагаты и полу-шпагаты.

Для достижений целей ОФП используются занятия по другим видам спорта – легкая атлетика, лыжи, плавание, спортивная гимнастика, акробатика, бокс и расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам.

3. Специальная физическая подготовка.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, выносливость, скоростные, силовые и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в черлидинге мышц туловища, ног, рук.

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- быстрый бег на короткие дистанции (5-10м) из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа широкого выпада, седа;
- бег с ускорением, с быстрым изменением скорости;
- бег «змейкой» между конусами различными способами;
- бег «елочкой» (скрестным шагом) в различных направлениях;
- прыжки в приседе вправо, влево, вперед, назад;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- приставные шаги и выпады в различных направлениях;
- прыжки боком и прямо через гимнастическую скамью;
- выпрыгивания из приседа (с подтягиванием колен к груди);
- подъем туловища из положения лежа на спине.

Упражнения для развития мышц рук и верхней части туловища:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания);
- упражнения с гантелями разного веса (сгибание и разгибание плеча, предплечья);
- упражнение «планка» на прямых руках и на локтях.

4. Программа «Чир».

Базовые стойки - «хай ви», «лоу ви», «1/2 хай (лоу) ви», «ломаная ти», «лук и стрела», «хай (лоу) тачдаун», «диагональ».

Пирамиды. Станты. Чир-прыжки среднего уровня. Акробатические элементы (кувырки, колеса, рондаты и др.) Стойка на бедре двойной базы.

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

Построение в шеренгу. Подвижные игры.

5. Программа «Данс».

Обязательные элементы: пируэты, шпагаты (поперечный, продольный), махи (в различных плоскостях), лип – прыжки, чир – прыжки среднего уровня («херки», «хедлер», «той тач»). Танцевальные шаги.

6. Художественное движение.

Освоив азы художественного движения дети понимают, что надо вслушиваться в музыку, обращать внимание на изменение характера музыки.

7. Сдача контрольных нормативов.

ОФП, СФП. Обязательные элементы программы «чир», «данс». Терминология черлидинга.

8. Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

Выступления с показательными программами на спортивно – массовых мероприятиях. Участие в соревнованиях в соответствии с календарным планом.

По окончании учебной программы 2 года обучения

Обучающиеся должны уметь, знать:

- Увеличение двигательного опыта. Умение управлять своими движениями, правильно использовать свой физический потенциал;

- Выполнение высоких требований к точности каждого двигательного акта;
- Освоение музыкального ритма;
- Сочетание движений с музыкальным темпом;
- Повысить функциональные возможности организма и эмоциональную устойчивость к стрессам;
- Музыкально – ритмическая воспитанность.

Учебно-тематический план.

III-IV год обучения

<i>№</i>	<i>Разделы подготовки</i>	<i>Количество часов</i>
I	Теоретическая подготовка	9
II	Физическая подготовка:	
1	Общая физическая подготовка	54
2	Специальная физическая подготовка	60
3	Техническая подготовка (программы «Чир» и «Данс»)	95
4	Контрольные испытания (тестирование)	2
5	Медицинское обследование	2
	Всего	222

Содержание 3 года обучения.

1. Теоретическая подготовка.

Инструктаж по технике безопасности для занимающихся. Правила личной гигиены на занятиях и в быту, закаливание организма. Профилактика травматизма. Развитие черлидинга в России и за рубежом. Выдающиеся отечественные и зарубежные команды по черлидингу. Основные средства спортивной тренировки. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

2. Общая физическая подготовка.

- упражнения на развитие подвижности суставов рук и ног (вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах; сгибание, разгибание и вращение голеностопных, коленных и тазобедренного суставов);

- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;

- подъем ног за голову с касанием носками пола из положения лежа на спине;

- подъем прямых и согнутых в коленях ног до прямого угла из положения виса на гимнастической стенке;

- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;

- бег на длинные и короткие (20, 30 метров) дистанции на время;

- челночный бег (5x15 метров);

- прыжки в длину с места толчком обеих ног;

- прыжки боком (вправо, влево), «кенгуру» (с подтягиванием колен к груди);

- прыжки через скакалку на одной (двух) ногах, попеременно с одной на другую, двойные прыжки через скакалку;

- кувырок вперед (назад) из упора присев;

- стойка на лопатках перекатом назад из упора присев;

- «мост» из положения лежа на спине;

- «корзинка» из положения лежа на животе.

- шпагаты и полу-шпагаты.

3. Специальная физическая подготовка.

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- быстрый бег на короткие дистанции (5-10м) из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа широкого выпада, седа;

- бег с ускорением, с быстрым изменением скорости;

- бег «змейкой» между конусами различными способами;

- запрыгивания на гимнастическую скамью;
- прыжки в приседе вправо, влево, вперед, назад;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- приставные шаги и выпады в различных направлениях;
- прыжки боком и прямо через гимнастическую скамью;
- выпрыгивания из приседа (с подтягиванием колен к груди);
- подъем туловища из положения лежа на спине.

Упражнения для развития мышц рук и верхней части туловища:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания);
- упражнения с гантелями разного веса (сгибание и разгибание плеча, предплечья);
- упражнение «планка» на прямых руках и на локтях.

4. Программа «Чир».

- Базовые стойки - «кэй», «форвард панч», «индеец», «панч», «тэйбл топ», «чек мак».
- Пирамиды.
- Станы (споттер, фантер, база, стойка на спине двойной базы). Четыре правила споттера. Положение флайера в станте.
- Акробатические элементы (колесо, рандат, фляк, рандат - фляк, сальто назад).
- Чир – кричалки с заданной информацией о команде черлидеров, об играющей команде, о происходящих событиях и т.д.
- Перестроения.

5. Программа «Данс».

Обязательные элементы:

- Пируэты (карандаш джаз – пируэт, тур-пик, аттилод, фуэте, грант пируэт, пируэт – флажок, продольный, вертикальный).
- Шпагаты (поперечный, продольный).
- Махи (в различных плоскостях).

- Лип – прыжки.
- Чир – прыжки высокого уровня («девятка», «пайк», «вокруг света»).
- Танцевальные шаги.

6. Художественное движение.

Используются более сложные комбинации движений, более сложные музыкальные произведения, которые требуют хорошей координации движений.

7. Сдача контрольных нормативов.

ОФП, СФП. Обязательные элементы программы «чир», «данс». Терминология черлидинга.

8. Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

Выступления с показательными программами на спортивно – массовых мероприятиях. Участие в соревнованиях в соответствии с календарным планом.

По окончании учебной программы 3 года обучения

Обучающиеся должны уметь, знать:

- Увеличение двигательного опыта. Умение управлять своими движениями, правильно использовать свой физический потенциал;
- Выполнение высоких требований к точности каждого двигательного акта;
- Освоение музыкального ритма;
- Сочетание движений с музыкальным темпом;
- Повысить функциональные возможности организма и эмоциональную устойчивость к стрессам;
- Музыкально – ритмическая воспитанность.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

1. Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ - 87с.
2. Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации № 157 от 3.04.2009 г. «Об утверждении содержания этапов многолетней подготовки спортсменов» - 4с.
3. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации 2006 года (Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту от 12.12.2006 г. №СК-02-10/3685).
4. Приказ Минобразования РФ, Минздрава РФ, Госкомспорта РФ и Российской Академии образования от 16 июля 2002 г. «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».
5. Типовой план-проспект учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР) утвержденный приказом Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму № 390 от 28.06.2001. — 42с.
6. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ. - М.: Советский спорт, 2008. - 146с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: ФиС, 1991. - 543с.
8. Правила соревнований по черлидингу. - Европейская ассоциация черлидинга (ЕСА), 2009. - 25с.
9. Правила соревнований по черлидингу. - М.: ООО «Федерация черлидинга России», 2011. - 37с.
10. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М.: Терра-Спорт, 2002. - 508с.
11. Коркин В.П. Акробатика, М.: ФиС, 1983.
12. Никитушкин В.Г. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-

юношеских спортивных школ олимпийского резерва «Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции». - М.: Советский спорт, 2005. - 112с.

13. Кашкин А.А.. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва «Плавание». - М.: Советский спорт, 2009. - 215с.

14. Чеппел Л. «Как стать первоклассным тренером по черлидингу». - М., 2004.-364с.

15. «Черлидинг. Как подготовить команду» - Москва, 2007. - 44с.