

Муниципальное автономное учреждение Перевозского муниципального района
Нижегородской области «Физкультурно-оздоровительный комплекс «Чайка»
(МАУ ФОК «Чайка»)

Принято на заседании тренерского совета
Протокол № 1 от 31.08. 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ФОК «Чайка»
С. В. Зубавин
«31» августа 2016 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная
общеразвивающая программа**

«ЧЕРЛИДИНГ»

Срок реализации: 3 года

Составители:

Н.Н. Волкова – заместитель
директора;

Воеводкина Е.А. – тренер-
преподаватель

г. Перевоз

2016 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
1. Организационно-педагогические условия.....	4
2. Формы аттестации.....	6
3. Учебный план.....	9
4. Календарный учебный график.....	10
5. Программный материал.....	14
5.1. Теоретическая подготовка.....	14
5.2. Общая физическая подготовка.....	14
5.3. Специальная физическая подготовка.....	15
5.4. Техничко-тактическая подготовка.....	17
5.5. Показательные выступления и соревнования	25
5.6. Подготовка к сдаче, сдача нормативов	25
6. Оценочные материалы.....	25
7. Методические материалы	27
8. Список использованной литературы.....	30

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа - «Черлидинг» (далее по тексту – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана на основании Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам» в соответствии с письмом Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 г. № ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

Основу многолетнего тренировочного процесса в черлидинге составляют средства общей физической, специально-физической и технической подготовки. Структуру соревновательных действий составляют основные компоненты: сложность и техника выполнения программы; хореография (композиционное построение, выразительность, оригинальность, динамичность); синхронно-групповая деятельность (взаимодействие, перемещение) и работа с помпонами.

В свою очередь соревновательная композиция черлидинга включает в себя выполнение разнообразных движений как самим предметом (броски и ловля, отбивы, манипуляции), так и их сочетание с движениями программы: равновесиями, поворотами, прыжками, наклонами, элементами полуакробатики.

Характерными параметрами в черлидинге являются движения, лежащие в основе броска. Движение изменяется в зависимости от целей деятельности. Соответственно, цели имеют отношение к горизонтальному расстоянию, времени нахождения в воздухе, точности или скорости движения.

Процесс технического совершенствования, в ходе которого спортсмены накапливают двигательные навыки, тесно связан с процессом обучения. Анализ результатов соревновательной деятельности дает основание предположить, что в процессе технической подготовки спортсменов отсутствуют рациональные и

эффективные методы формирования и совершенствования техники выполнения работы с помпонами. Поэтому имеется острая необходимость концентрировать внимание в тренировочном процессе обучению и совершенствованию техники владения предметом.

Цели и задачи программы

Цели программы:

- Создать условия для привлечения детей и подростков в систематические занятия спортом.
- Повысить тренировочные и соревновательные нагрузки, уровень владения навыками приобретенными в процессе многолетней подготовки.
- Создать благоприятную обстановку и обеспечить зрелищность спортивного мероприятия для болельщиков и команд.
- Подготовить волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной подготовки спортсменов.

Задачи программы:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся.
- приобретение необходимых теоретических знаний.
- овладение основными приёмами техники и тактики для поднятия боевого духа команд.
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы.
- привитие ученикам организаторских навыков.
- подготовка черлидеров к выступлениям;
- подготовка и выполнение нормативных требований.

Срок реализации программы – 3 года.

Критерий оценки деятельности первого года обучения: стабильность состава занимающихся и посещаемость занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная

работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники черлидинга, выполнение контрольных нормативов. Группы второго года обучения формируются из здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку, не менее одного года и выполнивших нормативы по общей физической и специальной подготовке. Группы третьего года обучения формируются из черлидеров, умеющих выполнять элементы индивидуального «Cheer – Dance», участвовать в «Групповых станах». Перевод по годам обучения на эти этапы осуществляется при условии положительной динамики прироста специальных показателей.

1. Организационно-педагогические условия.

Организационно – педагогические условия реализации Программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Формы организации образовательного процесса: теоретические и групповые практические занятия, тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, учебно-тренировочные занятия в оздоровительно-спортивном лагере, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Возраст детей 9 – 15 лет. Максимальный состав группы не должен превышать 20 человек с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебных занятиях. При проведении занятий необходимо соблюдать правила техники безопасности и санитарно-гигиенические требования, своевременно проводить с детьми инструктажи по технике безопасности. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 2 академических часов.

Объем тренировочной нагрузки в неделю составляет до 6 академических часов.

Минимальный возраст зачисления – 9 лет.

Материально-техническое оснащение: Спортзал: Спортивный инвентарь: вышки судейские универсальные, стойки волейбольные, сетки волейбольные, антенны для волейбольной сетки, мячи волейбольные, скакалки, мячи баскетбольные, мячи футбольные, скамейки гимнастические, универсальное табло с бегущей строкой, сетка заградительная, сетка защитная, трибуна «Матрешка» трехрядная, конусы разметочные, штанги для конусов, стена шведская, баскетбольные стойки с прозрачными акриловыми щитами, маты гимнастические, медицинболы, ворота сборно-разборные, измеритель давления мячей; Фитнес-зал: станок гимнастический, зеркала, мячи гимнастические, скакалки, обручи; Тренажерный зал: Спортивный инвентарь: профессиональный велотренажер вертикальной посадки, тренажеры силовые, велотренажер, гантели неразборные, грифы, набор дисков, скамейка для прессы; Кинозал: экран, проектор, акустическая система (колонки), плеер Denon, активный акустический комплект, эквалайзер, кресла кинотеатральные, компьютер (процессор, клавиатура, мышь, колонки), монитор;

Ожидаемые результаты:

В результате освоения данной программы учащиеся будут знать:

- историю развития черлидинга;
- правила техники безопасности;
- кодекс черлидеров;
- интерес к физической культуре и спорту;
- потребность к занятиям черлидингом;
- развития культурно-эстетического восприятия к здоровому образу жизни;
- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся.

2. Формы аттестации.

Система оценки результатов освоения Программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой

аттестации в соответствии с разработанным и действующим в учреждении локальным нормативным актом.

Формой промежуточной и итоговой аттестации является тестирование обучающихся. Тестирование проводится по физической подготовке и технико-тактической подготовке.

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

Для применения разработанной в программе системы оценки результатов освоения программы, при приеме, обучающиеся выполняют тестовые упражнения по общей физической подготовке. Цель данного мероприятия – зафиксировать результаты без какой-либо оценки. В дальнейшем, данные результаты будут использоваться для сравнения.

Оценка текущего контроля успеваемости осуществляется следующим образом. Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость. Отсутствие без уважительной причины обучающегося на занятиях отмечается в Журнале учета групповых занятий причины - «Н», отсутствие по причине состояния здоровья – «Б». Обучающиеся, регулярно посещающие занятия и отсутствующие на занятиях без уважительной причины не более 6 занятий подряд и не более 12 занятий в сумме в течение полугодия, считаются успешно прошедшими испытания текущего контроля за успеваемостью и допускаются к промежуточной аттестации.

При неудовлетворительном результате обучающегося в рамках текущего контроля за успеваемостью, тренер-преподаватель вправе не допустить обучающегося к промежуточной аттестации и сдаче контрольно-переводных нормативов.

Тренер-преподаватель также вправе представить на педагогическом совете кандидатуру из числа обучающихся для отчисления, в случае, если обучающийся отсутствует на групповых занятиях без уважительной причины более 6 занятий подряд, либо 12 занятий в сумме в течение одного учебного полугодия.

Помимо посещаемости, в рамках текущего контроля успеваемости, тренер-преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе, соревнованиях.

Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации.

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия теоретических знаний и физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

Проверка теоретических знаний обучающихся в рамках промежуточной (итоговой) аттестации не является обязательной, т.к. настоящей программой предусмотрено постоянное закрепление полученных теоретических знаний в ходе практической подготовки.

В случае принятия решения о целесообразности включения в программу промежуточной (итоговой) аттестации тестирования обучающихся по теоретической подготовке, тренер-преподаватель формирует тестовые вопросы, руководствуясь целью закрепления у обучающихся изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 10 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Итоговая оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «+» при положительном результате (60% и более правильных ответов), « - » при отрицательном.

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технико-тактической подготовке и сдачу

контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке в конце учебного года.

Для оценки **технико-тактической подготовки** в спортивно-оздоровительных группах разработаны тестовые задания (упражнения). Баллы по физической подготовке и технической подготовке суммируются для получения итогового балла по практической подготовке.

Кроме того, в конце учебного года согласно графику проведения промежуточной аттестации, в программу промежуточной аттестации включаются контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке.

Таким образом, для успешной промежуточной аттестации обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу промежуточной аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке от 6 баллов и более; в конце учебного года сдать контрольно-переводные нормативы. Итоговая оценка в результате промежуточной аттестации представлена в рамках дихотомической шкалы: «зачет»/ «не зачет». При получении оценки «зачет», обучающиеся могут быть переведены на следующий период обучения.

Итоговая оценка в результате итоговой аттестации по окончании освоения программы также представлена в рамках дихотомической шкалы: «образовательная программа освоена»/ «образовательная программа не освоена». Для успешной итоговой аттестации по окончании освоения программы обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу итоговой аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке от 6 баллов и более, и сдать контрольно-переводные нормативы.

3. Учебный план

<i>№ n/n</i>	<i>Разделы</i>	<i>Год обучения</i>			
		<i>1 год</i>	<i>2 год</i>	<i>3 год</i>	<i>Итого</i>
1	Теоретическая подготовка	6	6	6	18
2	Общая физическая	75	69	60	204

	подготовка				
3	Специальная физическая подготовка	60	45	45	354
4	Технико-тактическая подготовка	60	78	84	222
5	Показательные выступления и соревнования	9	12	15	36
6	Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов	6	6	6	18
	ИТОГО:	216	216	216	648

2. Календарный учебный график.

1 год обучения

№ недели	Разделы						Всего часов за неделю
	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Контрольные игры и соревнования	Подготовка к сдаче, сдача нормативов	
1	2	3	4	5	6	7	8
1		4	2				6
2		2	2	2			6
3		2	2	2			6
4		2	2	1	1		6
5		3	1	2			6
6	2	2	1	1			6
7		2	2	2			6
8		2	2	2			6
9		2	2	2			6
10		2	2	2			6
11		2	2	2			6
12		3	2	1			6
13		3	1	2			6
14		2	2	2			6
15		2	2	2			6

16	2	1	1	2			6
17		2	1	2	1		6
18		1	1	1	1	2	6
19		2	1	1	2		6
20		2	2	2			6
21		2	2	2			6
22		2	2	2			6
23		2	2	2			6
24		2	2	2			6
25		2	2	2			6
26		3	1	2			6
27		2	2	2			6
28	2	2	1	1			6
29		3	2	1			6
30		2	1	1	2		6
31		2	1	1	2		6
32		2	2	2			6
33		2	2	2			6
34		2	1	1		2	6
35		1	1	2		2	6
36		1	3	2			6
ИТОГО	6	75	60	60	9	6	216

2 год обучения

№ недели	Разделы						Всего часов за неделю
	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая	Технико-тактическая подготовка	Контрольные игры и соревнования	Подготовка к сдаче, сдача	
1	2	3	4	5	6	7	8
1		2	2	2			6
2		2	2	2			6
3		2	1	3			6
4		2	1	2	1		6
5		2	1	3			6
6	2	1	1	2			6
7		2	1	3			6
8		2	2	2			6
9		2	1	2	1		6

10		2	2	2			6
11		2	2	2			6
12		2	1	3			6
13		2	1	2	1		6
14		2	1	2	1		6
15		2	1	3			6
16		2	1	3			6
17	2	1	1	2			6
18		1	1	1	1	2	6
19		1	1	2	2		6
20		2	2	2			6
21		2	1	2	1		6
22		3	1	2			6
23		3	1	2			6
24		2	2	2			6
25	2	1	1	2			6
26		2	1	3			6
27		2	1	2	1		6
28		2	2	2			6
29		3	1	2			6
30		1	2	1	2		6
31		2	1	2	1		6
32		2	1	3			6
33		2	1	3			6
34		2	1	1		2	6
35		2	1	1		2	6
36		2	1	3			6
ИТОГО	6	69	45	78	12	6	216

3 год обучения

№ недели	Разделы						Всего часов за неделю
	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико- тактическая подготовка	Контрольные игры и соревнования	Подготовка к сдаче, сдача нормативов	
1	2	3	4	5	6	7	8

1		2	2	2			6
2		2	2	2			6
3		2	2	2			6
4		2	2	1	1		6
5		1	1	4			6
6	2	1	1	2			6
7		2	1	2	1		6
8		2	1	3			6
9		2	2	2			6
10		2	2	2			6
11		2	1	3			6
12		1	1	3	1		6
13		1	1	3	1		6
14		2	2	2			6
15		2	2	2			6
16	2	1	1	2			6
17		2	1	3			6
18		2	1	1		2	6
19		2	1	1	2		6
20		2	2	2			6
21		2	1	2	1		6
22		2	1	2	1		6
23		2	1	3			6
24		2	1	2	1		6
25		2	1	3			6
26		2	1	2	1		6
27		2	1	3			6
28	2	2	1	1			6
29		1	1	3	1		6
30		1	1	2	2		6
31		1	1	2	2		6
32		1	1	4			6
33		2	1	3			6
34		1	1	4			6
35		1	1	2		2	6
36		1	1	2		2	6
ИТОГО	6	60	45	84	15	6	216

5. Рабочая программа.

5.1. Теоретическая подготовка (18 ч.)

История возникновения черлидинга;

- развитие черлидинга в России и за рубежом;
- система знаний в области ФК и спорта;
- умение самостоятельно применять приобретенные знания в процессе учебно-тренировочных занятий;
- воспитание волевых и нравственных качеств;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- гигиенические требования занимающимся спортом;
- профилактика травматизма в черлидинге;
- основы технической подготовки;
- основы тактической подготовки;
- физические качества и физическая подготовка;
- изучения правил соревнований.

5.2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка (204 ч)

➤ **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 так же 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.

➤ **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).

1. Строевые упражнения: построение, перестроения в шеренги, в колонны. Выполнение строевых команд: повороты на месте. Передвижения: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

2. Стойки (основная, широкая, на носках, на одной). Седы (седы, сед согнув ноги, сед углом, сед на бедре).

3. Выпады (вперед, в сторону).

4. Ходьба. Легкий шаг, высокий, острый, широкий, на носках, на внутренней стороне стопы, на внешней, в полуприседе, в приседе, скрестный.

5. Бег. Бег с высоким выносом прямых ног вперед, захлестом голени назад, с высоким подниманием бедра.

6. Прыжки. На одной, двух ног; с ноги на ногу, прыжки в верх, в приседе, подскоки, с поворотом на 180, 360 град., с движением рук и ног, в длину с места, с продвижением вперед.

7. Волны руками. Упражнение для четкого и резкого выполнения движений руками.

8. Упражнения для развития подвижности тазобедренного, плечевого, голеностопного, коленного суставов, позвоночного столба.

9. Упражнения для развития координации с использованием ОРУ, подвижных игр.

Специальная физическая подготовка. (354 ч)

➤ **Строевые упражнения:** перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противходом, змейкой, кругом, скрещением;

➤ **Силовые упражнения:** акробатические стойки (стойка на лопатках, стойка на руках),

специальные стойки, используемые в черлидинге (стойка на бедре, стойка на плечах, стойка сидя на плечах), станты-построения (1,5 роста и 2 уровня, 2 роста и 2 уровня), пирамиды;

➤ **Скоростно-силовые упражнения:** различные прыжки, подскоки, выпрыгивания, специальные прыжки (чир-прыжки, лип-прыжки);

➤ **Координационные упражнения:** основные положения рук и кистей, используемые в черлидинге, основные положения ног, используемые в черлидинге, акробатические упражнения (кувырки, колесо, перевороты), пируэты, двойной пируэт,

➤ **Развитие гибкости:** шпагаты, махи, выпады, прогибы, мосты.

➤ **Хореография** - Исправление осанки (подтягивание мышц живота, ягодичной области, расправление плеч, выпрямление позвоночника). Элементы классического танца.

Танцевальные упражнения: восьмерки, танцевальные блоки, танцевальные стили и направления (джаз, фанк, брейк, рок, поп, рэп, лирический, народный танец, сочетание стилей), чир-данс – танцевальный блок с использованием основных элементов черлидинга..

➤ **Кричалки** – используются для привлечения к участию зрителей.

Чант (скандирование) - повторяющееся слово или фраза, используемая для привлечения зрителей к участию в программе;

Чир (двустисья и т.д., информирующие зрителей и болельщиков о команде черлидеров, об играющей на поле команде, о происходящих событиях и т. п.)- в содержании должна быть задана определенная информация для зрителей (болельщиков): о команде черлидеров, 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.

➤ **Акробатика**- перекаты, кувырки, выпады, мост из положения лёжа и стоя, стойка на руках, переворот в сторону (колесо), шпагаты, полушпагат.

Пирамиды (станты) - групповые акробатические упражнения в парах, тройках.

Технико-тактическая подготовка (222 ч)

Упражнения на гибкость и подвижность суставов. Наклоны вперед из седа ноги вместе и ноги врозь с удержанием позы 2-3 сек.. Стоя спиной к гимнастической стенке - наклониться вперед, взяться руками за вторую рейку от пола и притягивать себя, наклоняясь все ниже и ниже (ноги не сгибать). Мост (подготовительные упражнения: наклоны назад, стоя спиной к стенке до касания руками). Стоя на коленях, руки вверх – наклон назад (стремиться достать руками пол). Сед спиной к стенке – взяться руками за рейку на высоте головы, ноги согнуть и поставить на ширине плеч, прогибаясь встать. Стоя спиной к стенке – наклониться назад и опираясь руками о стенку, выполнить мост. Мост из положения лежа (из стойки – наклоном назад мост). Махи ногой вперед, назад, в сторону. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой, с резиновым бинтом, со скакалкой, с опорой рук о гимнастическую стенку. Шпагат прямой, на правую, на левую ногу на полу (ковре), с возвышенности (гимнастическая скамейка, горка матов) и т.д.

Упражнение на устойчивость, равновесие. Пробежать между расставленными на полу предметами (мячами, обручами, кеглями), не касаясь. Во время ходьбы или бега по сигналу (хлопок, свисток) педагога принять определенное положение (присесть, лечь, стоять на одной ноге и т.д.). Отвести прямую ногу вперед, назад, в сторону, руки на поясе (на полу, на скамейке, бревне). Повороты на носках вправо и влево, руки на поясе или в стороны. Быстрая ходьба и бег по обозначенной линии, скамейке. Обычная ходьба по скамейке, правым или левым боком, ходьба на носках, руки на поясе, в стороны;

Упражнения на развитие скоростно-силовой подготовки.

- для развития силы: сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лежа (руки на гимнастической скамейке, на горке матов);
- сгибание и выпрямление рук быстро и медленно по 3-5 раз (повторить 3-4 раза, после каждой серии 30-49 сек. отдыха);
- в упоре лежа сзади (руки на гимнастической скамейке) – сгибание и разгибание рук. В упоре - сгибание и разгибание рук.
- для развития мышц брюшного пресса: лежа на спине: поднимание прямых ног, до касания ими за головой 15-20 раз (2-3 серии);
- сидя на гимнастической скамейке (ноги закреплены, руки за головой) – сгибание и выпрямление тела быстро и медленно сериями по 6-8 повторений в каждой серии 3-4 раза; поднимание прямых ног на гимнастической стенке до прямого угла и выше.

Упражнения для развития быстроты и ловкости:

- прыжки в длину с места, по ориентирам, прыжки со скакалкой, через скамейку; различный бег (с ускорением, по разметкам, на время); игры с бегом типа эстафет и т.д.

Упражнения на развития вестибулярной устойчивости:

- наклоны головы вперед, назад и в стороны. 10-12 в каждую сторону (сначала в медленном темпе, а после ряда занятий – в быстром и в переменном).
- вращение головой. До 20 раз в каждую сторону (сначала в медленном темпе, в после ряда занятий – в быстром и переменном).
- упражнения 1 и 2 с закрытыми глазами с чередованием закрывания и открывания глаз во время движений головой.
- наклоны туловища вперед, назад и в стороны с открытыми и закрытыми глазами. 10 – 12 в каждую сторону.
- круговые движения туловищем с открытыми и закрытыми глазами с

чередованием закрывания и открывания глаз. 10 – 12 в каждую сторону.

- упражнения 2, 4 и 5 с последующей фиксацией стойки на носках и на носке одной ноги в течении 4 – 5 с.
- комбинированные упражнения, в которых сочетаются наклоны, повороты и круговые движения туловищем и головой с последующей фиксацией стойки на носках или носке одной ноги.

Акробатические упражнения

- *группировка* – основное подводящее упражнение к перекатам и кувыркам. В начале обучения выполнять ее следует медленно. Группировка выполняется в положении сидя на полу, в приседе, лежа на полу.
- *перекат* - это неполное вращение тела без переворота через голову, при котором происходит последовательное касание пола тазом, спиной, лопатками или грудью, животом, бедрами и т.д. --

Перекат на спину. Из седа согнув ноги, руками взяться за голени ног, колени подтянуть к груди, голову наклонить вперед (положение группировки). Перекат назад и перекатом вперед возвратиться в исходное положение.

После освоения группировки и переката выполняется перекат из положения упора присев, седа согнувшись, упора присев на одной ноге.

Далее рекомендуется совершенствовать перекаты без группировки из тех же исходных положений: седа, упора присев на одной, на двух ногах.

При выполнении перекатов на зад без группировки необходимо округлить спину, прижать подбородок к груди . Ноги при этом можно не сгибать.

Перекат прогнувшись: перекат прогнувшись из упора лежа на бедрах. В упоре лежа на бедрах отвести голову назад, максимально прогнуться. Сгибая руки, выполнить перекат вперед. Обратным движением возвратиться в исходное положение. Перекат прогнувшись можно выполнять и с согнутыми в коленях ногами. Перекат прогнувшись руки вверх. Максимально прогнуться, выполнить

перекат. Перекат прогнувшись с захватом голени сзади. Перекат прогнувшись из упора лежа согнув руки, ногу назад. Оттолкнувшись одной ногой, выйти в упор на руках и груди, соединить ноги, прогнуться, выполнить перекат с груди на живот и бедра в упор лежа прогнувшись. Перекат прогнувшись из упора лежа, отвести ногу назад, согнув руки. Упруго сгибая руки и отталкиваясь ногой, перейти на грудь и выполнить перекат в упор лежа прогнувшись.

Перекаты на бок: Перекат лежа на боку. Лежа на боку, наклониться в сторону и выполнить перекат. Перекат из седа на пятках. Перекат из стойки на коленях. Наклониться в сторону, сгибаясь в тазобедренных суставах, перекатиться через бедро и таз на бок.

Вставание: а) обратным перекатом вернуться в сед на пятках, вставая на одну ногу, выпрямиться; б) обратным перекатом вернуться в упор на колено, встать на другую ногу и, отталкиваясь рукой, выпрямиться.

Перекаты в сторону: Перекат в сторону из положения лежа на спине. По мере освоения выполнять это упражнение в более быстром темпе с различными положениями рук. Перекат с поворотом. Из седа ноги врозь руками взяться под колени с наружи, выполнить перекат на бок, перекатиться через спину на другой бок и сесть в исходное положение лицом в другую сторону.

После освоения перекатов следует начинать освоение кувырка вперед. Выполнение кувырка вперед достигается энергичной плотной группировкой и быстрой подачей вперед плеч в момент его завершения.

Кувырок – это вращение тела с перекатом (обычно через голову). Кувырки служат хорошим средством для вестибулярного аппарата спортсмена. В этом разделе описаны упражнения, содействующие совершенствованию перекатов в усложненных условиях.

Кувырок вперед. Из упора присев, руки впереди, выпрямляя ноги, перенести вес тела на согнутые руки, прижать подбородок к груди, выполнить перекат на лопатки, спину, таз и, сгибая ноги, перейти в исходное положение.

Последовательность обучения: а) повторить перекаты на спине в группировке, обращая внимание на перекат вперед в сед; б) выполнить кувырок вперед с наклонной плоскости;

Кувырок назад. Из упора присев сделать перекат назад, поставить руки у плеч, выпрямляя руки, прийти в упор присев на обе или одну ногу.

Последовательность обучения и совершенствования: а) перекаат назад, ставя руки в упор у плеч; б) кувырок назад в упор присев; в) выполнить кувырок с наклонной плоскости; г) кувырок назад на одну ногу; д) несколько кувырков подряд.

Кувырок в сторону. Рассмотрим два варианта кувырка в сторону: 1) через спину. 2) перекаатом через плечо.

Из упора присев, руки впереди, сгибая руку, опереться на предплечья, выполнить перекаат через спину на другой бок и, опираясь на предплечье и голень, встать; можно с помощью рук (руки).

Кувырок через плечо. С шагом вперед опереться на одноименную руку, опуститься на плечо и, отталкиваясь ногой выполнить перекаат. Сгибая ногу и опираясь на голень встать; можно с помощью рук (руки).

Стойка – это вертикальное положение тела. При необходимости следует использовать наклонную опору (например, гимнастический мост, гимнастические скамейки, одним концом опирающиеся на рейки гимнастической стенки). Все стойки можно выполнять толчком одной и махом другой, толчком двух ног, силой, а заканчивать различным положением: ноги врозь, согнув ноги, одна вперед, другая сзади и т.д.

Обучение стойке необходимо для тренировки вестибулярного аппарата в необычных условиях, для укрепления мышц рук, плечевого пояса и туловища в целом, что очень важно для дальнейшего совершенствования приемов падений и бросков.

Стойка на лопатках. Из положения лежа на спине или упора присев перекаатом

назад, коснувшись лопатками пола, упереться руками в поясницу и выпрямить ноги, принять вертикальное положение.

Стойка на голове. Выполняется с опорой головой и руками. Вес тела равномерно распределяется на руки и голову. Туловище с ногами составляют почти прямую линию.

Последовательность в обучении: 1. Руки и голова должны образовать равносторонний треугольник. Кисти располагаются на ширине плеч, голова опирается верхней частью лба.

2. Из упора присев (руки впереди на 15-20 см) толчком двумя ногами стойка на голове с согнутыми ногами с помощью и самостоятельно.

Стойка на голове и предплечьях. Поставить руки на предплечья, махом одной толчком другой выполнить стойку на предплечьях. Стойку можно выполнять с опорой головы на ладонь.

Стойка на руках. Из основной стойки, шаг вперед, мах одной и толчок другой, выйти в стойку на руках. Следить, чтобы тело в плечевых суставах и грудно-ключевых суставах было максимально выпрямлено.

Мост: Из положения лежа, наклоном назад, из стойки на руках.

Переворот в сторону (колесо). Последовательность изучения переворота в сторону (колесо):

1. Из стойки лицом к основному направлению на одной ноге, другая вперед (например, на правой, левая вперед): шагом правой вперед по линии, поворот налево в стойку на правой ноге и сразу шагом левой назад поворот налево в стойку ноги врозь (поворот плечом вперед + поворот плечом назад).

2. То же но наклоном туловища вперед.

3. Упражнения 1 и 2 из стойки боком к основному направлению.

4. Из стойки на левой, правая сзади лицом к основному направлению с наклоном вперед: последовательно поворотом туловища налево, поставить левую

руку на линию, затем, оттолкнувшись левой, поставить на линию правую, повернуть кисть налево; продолжая поворот туловища, сделать шаг правой вперед по линии и сразу шагом левой назад поворот налево в стойку ноги врозь. Упражнение выполнять сначала медленно, по фазам, а затем слитно и быстро. Главное, чтобы был выполнен весь сложный поворот (в данном случае поворот, а не переворот) с наклоном вперед и последовательным отталкиванием руками и ногами.

5. Повторить упражнения 4, выполняя правой ногой мах (поднимая ее повыше).

6. То же, но в исходном положении встать на правую ногу, а левой в начале колеса сделать широкий шаг вперед.

7. Из стойки на правой ноге лицом к основному направлению: шаг левой и колесо в стойку ноги врозь с помощью, обращая внимание на необходимость сильного маха правой ногой (если колесо выполняется влево); сильного отталкивания левой ногой.

8. Упражнение № 7 с добавлением опускания правой ноги на пол, поближе к рукам, в стойку на ней.

9. Упражнение № 8 с последующим отталкиванием руками и подниманием туловища.

10. Колесо целиком, обращая внимание на основные моменты:

- Шаг вперед с отталкиванием «задней» ногой;
- Сильный мах «задней» ногой;
- Сильное отталкивание опорной ногой;
- Выпрямление в стойке и широкое разведение ног;
- Быстрое подставление маховой ноги к руке и сразу сильное отталкивание

руками с одновременным подниманием плеч;

- Завершение колеса «подтягиванием» толчковой ноги до линии, на которую

необходимо встать (этим обеспечивается «дворот»).

Переворот вперед на одну ногу (две ноги). Изучение этого элемента ведется через овладение медленным переворотом вперед на две ноги, одну ногу.

Переворот следует разучивать по частям, однако не задерживаться на их освоении и по возможности сразу соединить эти части в целый элемент.

Последовательность изучения:

1. Из упора стоя, согнувшись (опорой руками и одной ногой) махом одной и толчком другой стойка на руках.

2. То же из основной стойки шагом вперед.

3. То же с отталкиванием руками (добиваться резкого отталкивания).

4. Упражнение №3 с помощью: переворот на плечо страхующему.

5. Со страховкой переворот вперед с возвышения.

6. Переворот вперед на ковре или дорожке – самостоятельно и с помощью.

7. После овладения переворотом на две ноги можно изучать переворот на одну ногу, имея ввиду дальнейшее изучение акробатической связки или соединения. Возможно обучение и в обратной последовательности - с переворота на одну. Обычно оно требует даже меньше времени, однако и технических ошибок оказывается в этом случае больше. Поэтому эта последовательность нежелательна.

Переворот назад. Серии подводящих упражнений предполагают овладение цепью двигательных действий в целом или по частям.

Для овладения им выполняются следующие упражнения:

1. Из основной стойки (или узкой стойки ноги врозь) поднятие рук и медленным наклоном назад в мост (с помощью). То же с последующим переворотом в стойку.

2. Быстрое опускание в мост (за счет маха руками и туловищем). Во время опускания назад руки должны быть ведущим звеном (а не голова, как это обычно бывает).

3. Из стойки на руках с возвышения 20 – 30 см быстрое сгибание в упор стоя

согнувшись с округленной спиной.

Связки и соединения:

1. Два кувырка вперед,
2. Переворот вперед – кувырок вперед.
3. Переворот назад в стойку – перекат на грудь.
4. Переворот назад в стойку – шпагат.
5. Элементы художественной гимнастики (повороты, броски) в сочетании с

акробатическими элементами.

5.3. Показательные выступления и соревнования (36ч)

5.4. Подготовка к сдаче, сдача нормативов. (18 ч.)

Подготовка и выполнение тестовых заданий по физической подготовке и технико-тактической подготовке.

6. Оценочные материалы

Контрольные нормативы.

Комбинация упражнений для совершенствования и контрольного тестирования (9-10 лет).

№/№	Контрольные упражнения	Баллы
1	Из упора присев кувырок вперед	1,0 балл
2	Кувырок вперед в сед с наклоном	1,5 балла
3	Лечь и «мост»	3,0 балла
4	Перекатом вперед сед с наклоном	1,0 балл
5	Кувырок назад в полушпагат	1,5 балл

Комбинация упражнений для совершенствования и контрольного тестирования (10-11 лет).

№/№	Контрольные упражнения	Баллы
1	Из упора присев кувырок назад	2,0 балла

2	Перекатом назад стойка на лопатках	1,5 балла
3	Перекатом вперед лечь и «мост»	2,5 балла
4	Поворот в упор стоя на правом колене, левую назад	2,0 балла
5	Махом левой упор присев и кувырок вперед	1,0 балл
6	Прыжок вверх прогибаясь	1,0 балл

Комбинация упражнений для совершенствования и контрольного тестирования (11-12 лет).

№/№	Контрольные упражнения	Баллы
1	Шагом левой равновесие	3,0 балла
2	Выпад правой, руки в стороны	1,0 балл
3	Кувырок вперед толчком одной в сед и наклон вперед	2,0 балла
4	Кувырок назад в упор присев	2,0 балла
5	Прыжок вверх с поворотом кругом	2,0

Комбинация упражнений для совершенствования и контрольного тестирования девочек (12-13 лет).

№/№	Контрольные упражнения	Баллы
1	Опускаясь на колени, наклон назад, руки на пояс	1,5 балла
2	Выпрямляясь с поворотом налево, сед и угол (держать), руки в стороны	3,0 балла
3	Лечь и стойка на лопатках	2,0 балла
4	Кувырок назад в полушпагат	3,0 балла
5	Упор присев и шагом левой перекидной прыжок в выпад правой руки в стороны	2,0 балла

Комбинация упражнений для совершенствования и контрольного тестирования (13-15 лет).

№/№	Контрольные упражнения	Баллы
1	Кувырок вперед в сед с наклоном	1,0 балл
2	Выпрямляясь, сед углом, руки в стороны	2,0 балла
3	Перекатом назад стойка на лопатках	1,0 балл
4	Перекатом вперед лечь и «мост»	2,0 балла
5	Поворот в упор присев	1,5 балл
6	Встать в равновесие на одной, руки в стороны, выпад вперед и кувырок вперед в упор присев и о.с.	2,5 балла

7. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

При построении учебного процесса есть необходимость ориентироваться на оптимальные возрастные группы, в пределах которых занимающиеся добиваются своих высших достижений. Как правило, способные учащиеся достигают первых успехов через 2-3 года. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов впервые 2-3 года специализированной подготовки. Весь процесс многолетних занятий в черлидинге включает множество приемов.

1. Учебные занятия с черлидерами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высшего результата.
2. Учебные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, хорошую организацию медико-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Успешность подготовки черлидеров является приобретенные умения и навыки, всестороннее развитие физических качеств, развитие функциональных возможностей организма.
5. С возрастом и подготовленностью постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной физической подготовки. Из

года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебных занятий и соревнований. На протяжении многих лет черлидеры должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества. Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее трёх часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам.

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ЧЕРЛИДИНГУ

1. Материальная база.

Тренировки по Черлидингу проходят в спортивном зале. Площадка для постановки стандартной черлидинговой программы должна быть размером 12 x 12 метров. Необходимое оборудование и оснащение: - жесткие спортивные маты для отработки пирамид и стантов; - мягкие спортивные маты для отработки акробатических элементов; - спортивные коврики для работы в партере; - гимнастический мостик для отработки прыжков; - мелкий спортивный инвентарь (скакалки, амортизаторы, гантели и т.п.); - музыкальная аппаратура; - медицинская аптечка для оказания первой медицинской помощи. По-возможности, желательно использовать дополнительное оснащение: настенные зеркала, батуты, видеоаппаратура и т.д.

Главная задача тренера – организация тренировочного процесса, постановка и отработка программ, подготовка команды к соревнованиям и к работе по сопровождению других видов спорта. Для создания полноценной, дисциплинированной и дружной команды, для поддержания хорошего уровня физического состояния черлидеров и их положительного, оптимистичного настроения, тренер должен: - в письменном виде готовить план проведения каждого занятия, используя методику для соответствующей возрастной категории, в соответствии с индивидуальными возможностями каждого члена команды или отдельных групп команды; - заниматься психолого-педагогической работой с членами команды и, по

мере необходимости, с родителями; - хорошо знать анатомию и физиологию человека, контролировать физическое состояние членов команды на протяжении всей тренировки, уметь, в случае травмы, оказать первую медицинскую помощь; - следить за соблюдением техники безопасности членами команды на тренировке и во время выступлений; - создавать условия для спортивного роста членов команды, поощрять лучших спортсменов, создавать условия для демонстрации достигнутого мастерства; - передавать свой личный тренерский опыт тренерам-стажерам; - поддерживать свои физические показатели в спортивной норме и быть для воспитанников примером во всем.

Техника безопасности во время тренировок по черлидингу.

Тренер-преподаватель обязан:

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

Спортсмен - черлидер обязан:

- являться на тренировку строго в определенное время (согласно расписанию);

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

На тренировке запрещается:

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

8. Список использованной литературы

1. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М.: Терра-Спорт, 2002. - 508с.
2. Коркин В.П. Акробатика, М.: ФиС, 1983.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: ФиС, 1991.- 543с.
4. Правила соревнований по черлидингу. - Европейская ассоциация
5. Правила соревнований по черлидингу. - М.: ООО «Федерация черлидинга
6. Чепел Л. «Как стать первоклассным тренером по черлидингу». - М., 2004.- 364с.

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