МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЧЕРТКОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете

Протокол № 1 от 30.08.2018 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ ДО

Чертковская ДЮСШ

_____ А. А. Ткаченко

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ЧЕРЛИДИНГУ

Разработала:
Инструктор – методист,
Тренер-преподаватель
Нестерова О.Я.

п. Чертково
2018

Содержание:

1. Пояснительная записка…….3
2. Учебный план…….11
3. Методическая часть……..12
3.1. Содержание и методическая работа по предметным областям..17
3.1.1. Теоретическая подготовка……19
3.1.2. Физическая подготовка……...21
3.1.3. Техническая подготовка……..32
3.1.4. Хореографическая подготовка……..36
3.1.5. Психологическая подготовка……40
3.2. Требования техники безопасности……43
3.3. Воспитательная работа……..44
4. Система контроля и зачетные требования……50
4.1. Комплекс контрольных упражнений……50
4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации……54
5. Перечень информационного обеспечения…….56
5.1. Литература……56
5.2. Интернет – ресурсы…….56

1. Пояснительная записка

Одной из главных задач спортивной школы является создание необходимых условий для формирования здоровой, творческой, разносторонне развитой личности, готовой к активной жизненной позиции. В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье детей сегодня отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Воспитание здорового образа жизни является неотъемлемой частью всестороннего развития личности обучающегося и формирования интереса к овладению ценностями физической культуры, потребности двигательной активности.

Для достижения нового, современного качества дополнительного образования отмечается необходимость оптимизации учебной, психологической и физической нагрузки обучающихся и создание условий для сохранения и укрепления их здоровья.

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.

Этот вид спорта – инновационная форма в системе дополнительного образования нашего района по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, с пользой для развития личности ребенка, удовлетворения его потребностей. Это современный и массовый вид спорта, который пользуется большой популярностью среди детей и подростков.

Он содействует воспитанию волевых и нравственных качеств личности, способствует развитию лидерских качеств и чувств коллективизма, является украшением всех спортивно-массовых мероприятий, неотъемлемым компонентом проведения Спартакиад.

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.

Занятия черлидингом позволяет обучающимся выработать необходимые для современного исполнителя качества: координацию, чувства ритма, свободу тела, ориентацию в сценическом пространстве. Эти качества вырабатываются целостной системой упражнений, построенных на основных законах новых танцевальных техник: полицентрии и полиритмии, мультипликации и других принципах, отличных от техники классического танца.

Дополнительная общеразвивающая программа по черлидингу (далее Программа) составлена в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ,
- Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта"
- Уставом Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Чертковская детско-юношеская спортивная школа.
- Правилами соревнований по черлидингу Федерации черлидинга России;

Направленность дополнительной общеразвивающей программы - *физкультурно-спортивная.*

Возраст обучающихся: 5-*17 лет*

Дополнительная общеразвивающая программа направлена на овладение обучающимися основами техники и тактики выступлений, развитие физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального и коллективного мастерства и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от года обучения, индивидуальных особенностей черлидира вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление обучающихся, пропаганда здорового образа жизни.

МБОУ ДО Чертковская ДЮСШ, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать творчеству, познанию, физическому самосовершенствованию, формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям детей. Исходя из этих положений, целью Программы является развитие творческих способностей обучающихся через создание ситуации успеха средствами черлидинга.

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

Обучающие:

- овладеть теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля;
- обучить основам техники основных элементов черлидинга (постановка корпуса, рук, ног, головы);
- овладеть техникой выполнения акробатических элементов начального уровня;

Развивающие:

- Развить мотивацию к занятиям черлидингом;
- Развить творческие способности ученика в разных направлениях (спортивном и танцевальном);
- развить моторно-двигательных навыков, необходимых для занятий черлидингом (концентрация внимания, быстрая реакция, координация движений, мышечная память, необходимая сила ног, корпуса и рук, гибкость, правильная осанка, а также музыкальность и живость восприятия);
- развить общий эмоциональный фон учащихся, артистизм;

Воспитательные:

- воспитать устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
- воспитать потребность самовыражаться языком танца;
- сформировать чувство прекрасного, стремление к красоте и самосовершенствованию;
- воспитать уверенность в себе, командный дух

Занятия по данной программе осуществляются в спортивно-оздоровительных группах.

Этап спортивно-оздоровительной (предварительной) подготовки даёт обучающимся базовые умения и знания.

В спортивно-оздоровительную группу зачисляются дети, желающие заниматься черлидингом, на основании заявления родителей и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Год обучения	Минимальный возраст зачисления в группы	Наполняемость учебной группы	Учебная нагрузка (ч) в неделю	Требования для зачисления и перевода на следующий этап
Спортивно-оздоровительный этап				
Весь период	5	15-20	3;6	Допуск врача, Динамика выполнения нормативов ОФП.

При комплектовании учебных групп учитываются возрастные особенности обучающихся. Группы комплектуют по возрастному принципу:

- младший школьный возраст (5-9 лет);
- средний школьный возраст (10 -14 лет);
- старший школьный возраст (15- 18 лет)

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий.

На 1-м году обучения группа улучшает свою физподготовку, приобретает общую выносливость и силу, занимается растяжкой (необходимой для таких базовых элементов как шпагаты, махи, лип-прыжки), знакомится с базовыми элементами черлидинга, их техникой. Приобретаются навыки командной работы (что выражается как технически – синхронность, так и эмоционально – поддержка друг друга, командный дух). Группа старшего возраста обучается

самостоятельно «зеркалить» танцевальные связки, обучать друг друга танцевальным связкам. Для группы старшего возраста в конце 1го полугодия ставится 1-2 номера, для у обучающихся младшего возраста номер ставится к концу первого года обучения.

На 2-м году обучения обучающиеся продолжают совершенствовать растяжку, выносливость и силу, овладевают усложненными вариантами некоторых элементов черлдинга (например, переход в шпагат с чир-прыжка, чир-прыжки 2-го уровня сложности, лип-прыжок с разворотом и т.д.), развивают артистизм, обучаются самостоятельно составлять танцевальные связки.

На 3-м году обучения обучающиеся продолжают совершенствовать растяжку, выносливость и силу, обучаются более сложным элементам акробатики, черлидинга, совершенствуют артистизм.

Ожидаемые результаты освоения программы 1 года обучения

В конце 1 года обучения воспитанники будут ***знать:***

- основы техники обязательных элементов черлидинга;
- специальную спортивную терминологию;
- виды построений;
- элементы разминки;
- названия полуакробатических элементов;
- основные позиции рук и ног классического и джазового танца
- понятия: такт, сильная доля, затакт, музыкальная фраза

уметь:

- выполнять основные построения;
- выполнять базовые движения рук черлидинга;
- выполнять базовые элементы аэробики;
- выполнять программу растяжки:
- выполнять обязательные элементы черлидинга уровня программы-минимум

иметь представления и уметь применять на практике:

- представлять черлидинг как часть спорта
- представлять свою деятельность на публике
- иметь навыки взаимодействия в малых группах со своими ровесниками

Ожидаемые результаты освоения программы 2 года обучения.

В конце 2 года обучения воспитанники будут ***знать:***

- некоторые усложненные варианты обязательных элементов

черлидинга;

- специальную хореографическую терминологию;
- виды перестроений;
- названия акробатических элементов;
- знать основные понятия динамических оттенков музыки: форте, пьяно, крещендо, диминуэндо

уметь:

- самостоятельно «отзеркалить» связку (выучить движения связки в противоположную сторону) и передать партнеру свою танцевальную партию;
- представлять свою деятельность на публике

иметь представления и уметь применять на практике:

- представлять черлидинг как часть спорта
- представлять свою деятельность на публике с актерской подачей

Способы осуществления результативности: тесты, соревнования, показательные выступления, ОФП.

Ожидаемые результаты освоения программы 3 года обучения

В конце 3 года обучения воспитанники будут ***знать:***

- правильное дыхание во время растяжки
- терминологию социальных видов танца;
- названия акробатических элементов;
- понятия анатомии: мышцы, связки, сухожилия, различные виды мышечных групп

уметь:

- провести самостоятельно отдельные этапы растяжки;
- выполнять усложненные варианты обязательных элементов черлидинга;
- составить танцевальную связку, используя элементы черлидинга, танца, акробатики и аэробики;
- представлять свою деятельность на публике с актерской подачей,

иметь представления и уметь применять на практике:

- о «слабых местах» черлидера с точки зрения травматологии
- первую помощь при травмах
- правильный подход к растяжке

2. Учебный план

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают организацию тренировочных занятий по предметным областям для спортивно-оздоровительной группы.

Учебным планом предусматриваются следующие предметные области: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, хореографическая подготовка, психологическая подготовка, контрольные испытания.

Этап обучения	**Спортивно-оздоровительный**	
Количество учебных недель	40	40
Количество часов в неделю	6	3
Количество часов в год	**240**	**120**

<u>Учебный план на 40 учебных недель</u>

Разделы подготовки	**Года обучения 6 ч/н**			**3ч/н**
	1 год	**2 год**	**3 год**	**дошкольники**
Теоретическая подготовка	**20**	**16**	**14**	**10**
Общая физическая подготовка	**72**	**65**	**58**	**40**
Специальная подготовка	**20**	**22**	**24**	**10**
Техническая подготовка	**59**	**64**	**69**	**30**
Хореографическая подготовка	**54**	**54**	**54**	**24**
Психологическая подготовка	**2**	**4**	**6**	**1**
Сдача контрольных нормативов	**6**	**6**	**6**	**4**
Инструкторская и судейская практика	**--**	**2**	**3**	**-**
Врачебный контроль	**1**	**1**	**1**	**1**
Участие в соревнованиях в соответствии с календарным планом спортивно - массовых мероприятий	**6**	**6**	**6**	**-**
Всего часов	**240**	**240**	**240**	**120**

3. Методическая часть

Основная задача этапа - укрепление здоровья и компенсация дефицита двигательной активности.

Частные задачи:

1. Развитие физических умений и навыков, необходимых для занятий черлидингом (концентрация внимания, быстрая реакция и пр.);
2. Формирование интереса к занятиям черлидингом; овладение теоретическими основами физической культуры: и навыками самоконтроля;
3. Выполнение базовых движений.
4. Овладение техникой приземления; техникой выполнения базовых стантов.
5. Овладение техникой выполнения акробатических элементов начального уровня

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

Сенситивные периоды развития физических способностей у детей (по А.П. Матвееву)

Физические способности	**Морфофункциональные показатели/ физические качества**	**Возраст, лет**										
		5-7	**7-8**	**8-9**	**9-10**	**10-11**	**11-12**	**12-13**	**13-14**	**14-15**	**15-16**	**16-17**
силовые	Собственно - силовые					+	+					+
	Скоростно-силовые				+			+	+			

скоростные	Частота движений	+	+	+		+						
	Скорость одиночного движения				+						+	
	Время двигательной реакции					+						
К длительному выполнению работы	Статистический режим	+	+		+	+	+		+			
	Динамический режим				+	+	+					
	Зона максимальной интенсивности	+				+			+			
	Зона субмаксимальной интенсивности				+				+			
	Зона большой интенсивности				+	+	+		+			
	Зона умеренной интенсивности			+								
Координационные	Простые координации	+	+									
	Сложные координации				+			+				
	Равновесие	+	+	+	+		+					
	Точность движения			+				+				
	Гибкость	+	+	+	+		+	+		+		+

В связи с тем, что девочки 5-8 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для физических нагрузок психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к занимающимся.

Начальное обучение юных черлидеров 5-8 лет базовой технике основных черлидинговых элементов следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не следует требовать выполнения упражнений в максимальном темпе, применять много упражнений, где требуются чрезмерные физические затраты. Не стоит применять физические упражнения с отягощением. Обучение начинающих спортсменов следует начинать с ознакомления и базовыми элементами черлидинга, что способствует формированию стойкого интереса занимающихся черлидингом.

Для восприятия постановочных основ (перестроений, формаций) программы на тренировке необходимо широко использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты и четкости движений, развитие умения взаимодействовать с партнерами (работа в стант - группах). Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с детьми 5-8 лет до 70% времени следует отводить общей физической подготовке, и 30% специальной физической подготовке.
Используются доступные средства из программного материала по общей и специальной подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, координации движений. Воспитание ловкости и гибкости и координации создает основу для успешного овладения сложными, в том числе и акробатическими элементами. Рекомендуется применять подвижные и спортивные игры, гимнастические упражнения, упражнения на равновесие.

Для черлидеров в возрасте 9-12 лет интенсивность тренировок увеличивается. Меняются и усложняются постановки программ, а также количество обязательных элементов, задействованных в этих программах.

В 12-16 лет должна увеличиваться скорость и техника выполнения элементов, которые повышаются главным образом благодаря увеличению объемов общефизической и специально-физической подготовки.

В возрасте 14-16 лет большое внимание уделяется воспитанию специальной выносливости. Это нужно для развития возможности всех систем организма при состоянии утомления качественно выполнять

сложные элементы программы на протяжении заданного отрезка времени.

В возрастной категории «взрослые» (16 лет и старше) все ресурсы, используемые на тренировках предыдущих возрастных категорий, приобретают наибольшую интенсивность и физические нагрузки становятся максимальными. Добавляется отработка усложненных акробатических элементов (выполнение акробатических элементов в связке), трехуровневых пирамид, увеличивается динамка выполнения программы.

Процесс подготовки черлидеров можно рассматривать как сложную динамическую саморегулирующуюся систему. Прежде чем приступить к занятиям с обучающимися, тренеру – преподавателю необходимо:

- определить исходное состояние занимающегося (уровень общефизической, технической и психологической подготовленности);
- наметить (спрогнозировать) конкретные параметры того состояния, при котором спортсмен будет способен показать необходимый результат (на соревнованиях или при выполнении контрольных нормативов);
- на основе сопоставления характеристик исходного и модельного состояния разработать программу педагогических воздействий на различных этапах занятий.

Получая в процессе взаимодействия со спортсменами и на основе данных педагогического контроля информацию об промежуточных состояниях черлидеров, особенностях их поведения в ходе тренировочной и соревновательной деятельности, сбивающих факторах, негативно влияющих на эффективность протекания тренировочного процесса, тренер – преподаватель имеет возможность вносить коррекцию в систему педагогических воздействий (тренировочную программу).

Последовательность обучения в процессе многолетней подготовки спортсменов зависит от года и этапа подготовки и в целом сводится к следующей последовательности:

- постепенное разучивание основных двигательных действий, необходимых спортсмену - черлидеру, сначала в игровой форме;
- наращивание сложности и вариативности элементов путем строгого соблюдения принципа обучения «от простого к сложному»;
- увеличение специальной физической подготовки, включение в учебную программу большего количества часов на отработку собственно соревновательной программы.

3.1. Содержание и методическая работа по предметным областям.

В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды: теоретическую, физическую, техническую, тактическую, хореографическую, психологическую и интегральную.

Теоретическая подготовка направлена на формирование у команды черлидинга специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности. Осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Физическую подготовку подразделяют на:

- общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей работоспособности,
- специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств,
- специальную двигательную подготовку, направленную на развитие координационных способностей,
- функциональную, направленную на «выведение» акробатов на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок.

В техническую подготовку входят:

- обучение технике упражнений в избранном виде спорта.

В хореографическую подготовку входит:

- обучение элементам классического, историко-бытового, народного и современного танца,
- музыкально-двигательная подготовка,
- обучение элементам
- музыкальной грамоты, развитие музыкальности и выразительности,
- композиционная работа - составление соревновательных программ.

В психологическую подготовку входят:

- базовая - психологическое развитие, образование и обучение,
- тренировочная - формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам,
- соревновательная - формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

Тактическая подготовка может быть:

- индивидуальной - составление индивидуальной соревновательной программы, распределение сил, тактика поведения,
- групповой - подбор и расстановка команды черлидинга, составление программы, взаимодействие членов команды, тактика поведения,

– командной - формирование команды, определение командных и личных задач, очередность выступления спортсменов.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Осуществляется в процессе соревнований и модельных тренировок.

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дотирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных черлидеров. Подготовка спортсменов осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

Применяются некоторые основы актерского мастерства (мимика, отработка голоса для выполнения «речевок»).

Средствами физической подготовки на данном этапе являются общеразвивающие упражнения, подвижные и спортивные игры;

Средствами технической подготовки – имитационные упражнения для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий;

3.1.1. Теоретическая подготовка

Средствами теоретической подготовки – просмотры соревнований и видеоматериалов, беседы.

<u>План теоретической подготовки</u>

№ п/п	Тема	Содержание
1	Физическая культура и спорт в России	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. Влияние физических различных упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.
2	Состояние и развитие черлидинга	История развития черлидинга в России и в мире. Основные достижения российских черлидинговых команд на международной арене. Итоги и анализ выступлений команд-победителей на соревнованиях различного уровня.
3	Гигиенические	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом.

	требования	Гигиенические требования к одежде для тренировок и к обуви для черлидинга. Униформа черлидера. Общий режим дня спортсмена, значение сна и утренней гимнастики. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Режим дня и питание во время соревнований. Значение витаминов в питании спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта, зубами.
4	Общая характеристика спортивной подготовки	Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи, основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Особенности спортивной тренировки: многолетний прирост спортивных достижений, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия по совершенствованию техники движений.
5	Предупреждение спортивного травматизма	Соблюдение правил поведения. Правила безопасности при занятиях черлидингом. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм й их профилактика применительно к занятиям черлидингом. Роль споттера в процессе тренировок и на соревнованиях.
6	Терминология черлидинга	Названия элементов. Уровни сложности элементов.
7	Правила соревнований	Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Судейство в черлидинге, права и обязанности судей. Правила оценки элементов. (Приложение - протокол судейства). Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на соревновательной площадке. Кодекс черлидеров.
8	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом	Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом. Значение и содержание врачебного контроля (ежегодная диспансеризация). Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке.
9	Техника выполнения стантов и	правильная техника выполнения стантов и пирамид соответствующего уровня. Умение работать в группе (синхронность, слаженность элементов). Способы

	пирамид	страховки, обучение споттеров.
10	Техника выполнения акробатических и прыжковых элементов	Техника прыжковых элементов н зависимости от уровня сложности. Техника безопасности во время выполнения акробатических элементов, способы страховки, меры безопасности при занятиях акробатикой.

3.1.2. Физическая подготовка

<u>Общая физическая подготовка</u>

- ***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).

Средства ОФП

1. ***Строевые упражнения:*** построение, перестроения в шеренги, в колонны. Выполнение строевых команд: повороты на месте. Передвижения: в обход, противоходом, 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.

<u>Специальная физическая подготовка.</u>

***Строевые упражнения*:** перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противоходом, 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);

Координционные 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, использующаяся для привлечения зрителей к участию в программе;

Чир (двустишья 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.

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 стеке 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 спину. 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) перекат 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) перекатом через плечо.

Из упора присев, руки впереди, сгибая руку, опереться на предплечья, выполнить перекат 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 перекат. 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 перекатом 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 грудино-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 «доворот»).

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) поднимание 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.

3.1.3. Техническая подготовка

- **Базовые элементы черлидинга**
  - ***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 вверх);
правое L;левое
кинжалы;
лук и стрела;
К

  - ***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, чанта 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.

- **Точность, четкость, синхронность.**

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 (специальные упражнения «Остановись и проверь!», «Посчитай!» и др.);

отработка синхронности и движений при переходах (специальное упражнение «Постройся!» и др.);

проверка знания черлидерами названий всех необходимых движений (специальное упражнение «Скажи и сделай!» и др.).

- **Техника правильной постановки голоса.**

Модуляция (акцентрирование 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).

❖ **Оценка техники звучания голоса**

Обозначения: Д - обозначает «следует доработать»

+ - обозначает «отлично»

Модуляция

Ударение на нужных словах, ритм

Четкое, хорошо понятное произнесение

Раздельное произнесение слов

Громкость

Уровень громкости

Общая громкость звучания

Дыхание из диафрагмы

Высота звука

Низкие интонации

Полный (глубокий), а не поверхностный звук

Естественное звучание

Выразительность

Эмоциональность, энергичность, индивидуальность

Слова произносятся бодро, с волнением

Слова звучат как команда

Прыжки.

Необходимые условия для прыжков:

растяжка;

комплексная тренировка;

силовая подготовка.

❖ ***Техника выполнения прыжков:***

Подготовка (руки в положении хай V, ноги вместе, вес тела перенесен на носки ног, голова поднята, плечи расправлены назад и расслаблены. Перед выполнением один из черлидеров считает «5,6,7,8», для того, чтобы задать темп и обеспечить синхронность выполнения прыжка);

Взмах (сразу после счета сделать круговой взмах руками и вытянуть их перед собой. Колени согнуты, стоять на носках ног. Голова поднята, плечи расправлены и расслаблены);

Подъем (сделать круговой взмах руками, сделать прыжок. Прыгая, сначала необходимо достичь самой высокой точки прыжка, а затем перевести ноги в необходимое положение. В прыжке носки ног вытянуть, руки напряжены, голова – вверх);

Приземление (на переднюю часть ступни, ноги вместе, руки перед

приземлением должны быть в положении Т. Ноги делают маховое движение, необходимое для приземления на обе ноги. Приземляться следует на переднюю часть ступни, а затем вес тела переходит на всю ступню до пятки);

Завершение (выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч, кулаки на бедра).

❖ **Прыжки в черлидинге:**

Стредл (ноги в положении «стредл», носки вытянуты. Руки могут быть в положении V, Т, тач-даун или делать клесп над головой);

Херки (одна нога прямая - в сторну, другая согнута в колене. Согнутая в колене нога направлена к полу или вперед. Руки обычно в положении Т или тачдаун);

стэг сит (одна нога вытянута в положении той тач, другая согнута в колене в положении «стэг». Руки могут копировать положение ног или быть в положении Т или тачдаун);

Абстракт (одна нога согнута внутрь в положение «стэг сит», а другая согнута назад, колено направлено вниз. Руки могут быть в положении Т. На бедрах или над головой);

Хедлер (одна нога вытянута вперед, другая согнута в колене и направлена. Руки должны сделать мах над головой по направлению к полу);

Двойная девятка (руки и ноги образуют девятки. Нога вытянута вперед на уровне другой ноги, согнутой в колене, которая соприкасается с внутренней частью колена вытянутой ноги. Чтобы приземлиться на обе ноги, обязателен мах не только при движении наверх, но и при спуске);

3.1.4. Хореографическая подготовка

В процессе занятий хореографией решаются следующие основные задачи:

1. Формирование правильной осанки и усвоение основ техники движений.
2. Воспитание пластичности и выразительности движений.
3. Совершенствование координации движений.
4. Развитие подвижности в суставах (главным образом в тазобедренных и голеностопных) и гибкости позвоночника.
5. Укрепление мышц ног и туловища.
6. Овладение правильной техникой элементов классического и народно-характерного танцев

Хореографическая подготовка должна учитывать выразительный аспект техники с самых азов. Детальная шлифовка техники должна

сочетаться с работой над двигательной культурой, пластикой, выражением эмоционально-смыслового содержания музыки. Под хореографией понимается все то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине.

Большое внимание должно уделяться изучению основ музыкальной грамоты:

- Значение музыки в спортивной акробатике.
- Понятие о содержании и характере музыки.
- Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер.
- Ритм и мелодия музыки.
- Темп, музыкальная динамика, регистровая окраска.
- Форма и фразировка.
- Прослушивание и обсуждение музыкальных иллюстраций.

Музыкально-ритмическая подготовленность складывается из 3 компонентов:

- из умения согласовывать движения с музыкальным ритмом,
- из сознательного, эмоционального восприятия мелодии,
- из умения передавать движениями интонации музыкальной темы.

Черлидинг сегодня – это зрелищный вид спорта, тесно переплетающийся с хореографией. Музыкально-акробатические композиции – это результат совместного творческого сотрудничества тренеров и хореографов. Не случайно согласно правилам соревнований сегодня выставляется отдельная оценка за артистизм. Хореографическая подготовка спортсменов на протяжении всех этапов должна совершенствоваться, с повышением уровня технического мастерства она приобретает более важное значение.

Композиции раскрывают умение спортсменов исполнять сложные технические элементы, красиво и грациозно двигаться, а также выражать содержание музыкального произведения, создавая определённые образы. Поэтому для разучивания технических элементов и хореографической основы, а впоследствии отработки готовой композиции предусматривается как совместная (одновременная), так и раздельная работа основного тренера и тренера по хореографии.

Освоение элементов хореографической «школы»:

- *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).

БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ДАНС - ПРОГРАММЫ

Основные позиции ног: шестая, вторая параллельная, выпады, упоры на одной ноге.

Основные позиции рук: горизонтальные – позиции рук в горизонтальной плоскости; вертикальные – позиции рук в вертикальной плоскости; диагональные –позиции рук вверх - в стороны, вниз - в стороны.

Движения ног: - с полным переносом веса (steps), - с частичным переносом веса (part pressure steps),

Корпус: пульсирующие и круговые движения грудной клеткой, горизонтальные смещения корпуса (dislodge), пульс одинарный (heart beat), двойной, тройной.

Вращения: осевое (spin) и вращение на шагах (turn).

Махи: вперед правой и левой, назад, в стороны. Шпагат правый, левый, поперечный, полушпагаты правый и левый; мост.

ТАНЕЦ В СТИЛЕ ДИСКО

Основная позиция, рэп баунс (rap bounce); полный баунс (full bounce),

баунсшаги (baunce step), уличный шаг (street walk)

Работа стопы: каблук-пятка.

Основные позиции рук в сочетании с шагами.

Основная позиция, уличный шаг (street walk), «фанки» шаг (funcky step, пятка-носок шаг (toe-heel step)

Движения рук: точка (point), круговые (roll actions), круг-точка (roll-point), свинговые (маховые) (swing actions), ножницы руками (armsciccors), хлопки (claps), ветряная мельница (wind mill).

Движения ног: шаг (step), ходьба (walk), бег (run), шасе (shasse), ланч (lunge),марш (march), слайд (slide), удар (cick), шаги коробочка (box steps), шаги по квадрату (squaresteps), v-steps.

3.1.5. Психологическая подготовка

Ведущую роль в процессе психологической подготовки играет тренер-преподаватель. Психологическая подготовка юных спортсменов проходит в условиях учебно-тренировочного занятия, соревнований, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом,
- формирование установки на тренировочную деятельность.

Основные методы психологической подготовки:

- Применение техники *релаксации (аутотренинга).* Рекомендуется для восстановления после тренировки. Для расслабления мышц нужно войти в состояние «дремотного» покоя.
- Идеомоторная тренировка - мысленное воспроизведение движений, которые нужно выполнить. Важно выполнять движения соревновательной программы с правильной техникой.
- Вхождение в оптимальное боевое состояние (ОБС). Для этого нужно мысленно представить свое самое успешное выступление и вспомнить детали, для этого можно ответить на вопросы:
  - Как выглядел зал?
  - Кто был на площадке из товарищей по команде?
  - О чем я думала в тот момент?

Вхождение в ОБС в ходе соревнований. Для быстрого вхождения в ОБС

необходимо создать образ или слово, после которого спортсмен

настраивается на соревнования.

- Контроль соответствия моделям «идеальный черлидер» (лучший спортсмен выступающий на позиции обучаемого - флайер, база, споттер), «идеальная команда». Модели создаются тренером индивидуально для себя и для команды с помощью тестирований, опросов, личных выводов. Тренироваться надо с ориентиром на эти модели и соответствовать этим моделям.

Управление поведением спортсменов перед соревнованиями. Важно перед выходом на площадку давать позитивные установки («сделайте точно, быстро, уверенно»). Избегать установок, содержащих частицу «не» («не волнуйтесь, не уроните» и пр.)

На всех этапах подготовки важную роль играет самоконтроль: в процессе многолетней тренировки нужно стремиться к овладению приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время тренировок и соревнований.

Волевые качества черлидира – настойчивость, выдержка, инициативность, целеустремленность, уверенность в своих силах, смелость, решительность – в основном развиваются непосредственно в учебном процессе, при выполнении различных требований данной деятельности.

Одно из важных качеств, обеспечивающих достижение намеченной цели, это *настойчивость.*

Явное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности учебных занятий и соревнований. Для развития этого качества нужно применять упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные упражнения со снарядами и техническими средствами, направленные на статическое удержания тела, работу с собственным весом.

Для развития *инициативности* в условиях занятия, необходимо требовать от занимающихся выстраивания алгоритма техники выполнения сложных технических элементов. Работа по смене «лидера» в двойках, тройках. Во время выполнения программы черлидиры должны быть активными, применять различные действия по рациональному выполнению групповых элементов.

Необходимо создавать условия для развития *креативности мышления*, когда каждый член команды участвует в постановке номера, придумывании пирамид.

Целеустремленность можно воспитать при условии, что занимающийся проявляет глубокий интерес к черлидингу как виду спорта

и личную заинтересованность в достижениях. Тренер-преподаватель должен обсуждать все положительные и отрицательные стороны подготовленности занимающегося; заметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике. Надо добиваться, чтобы занимающийся относился к учебным занятиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминания тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие упражнения.

Для развития волевого качества *выдержки* надо постоянно вырабатывать у занимающихся стойко переносить неприятные болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении. Во время занятия необходимо приводить примеры выдержки других людей, попавших в нестандартные ситуации техногенного или природного характера.

Уверенность в силах появляется в результате формирования техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Например, безошибочное выполнение сложного элемента страховки при выполнении акробатических упражнений. Поражение в соревнованиях не должно вызывать у черлидира большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок, то несомненно, победил бы.

Самообладание – в данном случае речь идет о способности не теряться в трудных ситуациях и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях соревнований, высоком напряжении психики. Проявление данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей поведения членов команды, спортивного мероприятия.

Стойкость – проявляется в том, на сколько он может выдержать трудности в ходе соревновательных выступлений (отрицательное эмоциональное состояние, боль, сильное утомление), не сдаваясь, продолжает двигаться по намеченному пути.

3.2. Требования техника безопасности

Техника безопасности во время тренировок по Черлидингу.

Тренер обязан:

- проверять наличие и комплектность медицинской аптечки;
- проверять наличие и исправность телефонной связи в месте проведения тренировок;

- 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 подпись 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 прическу (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;
- самостоятельно (в отсутствии или без разрешения тренера) выполнять сложные элементы программы;
- носить часы, цепочки, кольца, сережки, браслеты и др. украшения на тренировке и во время выступлений

3.3. Воспитательная работа

В данном разделе кратко отражаются основные средства, методы формы, приемы воспитательной работы, логической подготовки с обучающимися.

Важную роль в нравственном и эстетическом воспитании играет спортивная деятельность, представляющая большие возможности для воспитания этих качеств.

«Воспитание подрастающего поколения через «черлидинг» влечет за собой:

1) преодоление застенчивости и низкой самооценки, формирование правильной самооценки и достижение эмоциональной зрелости;

2) учит много работать для достижения поставленной цели;

3) осознать ответственность за свое здоровье в течение всей жизни;

4) работа в команде развивает сплоченность и преданность общим идеям и целям. Сплоченная команда является необходимым условием для развития личности;

5) развивается креативность мышления, каждый член команды участвует в постановке номера, придумывании пирамид;

6) развитие личной ответственности;

7) уважение к социальным нормам и требованиям;

8) дисциплинированность, собранность, надежность;

9) развитие физических умений, поддержание формы, развитие привычки здорового образа жизни;

10) правильное распределение времени.

Центральной фигурой в этой работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои функции лишь руководством во время занятий и соревнований.

Успешность воспитания обучающихся во многом определяется способностью тренера сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

В целях эффективности воспитания преподавателю необходимо организовать тренировочный процесс так, чтобы постоянно ставить перед учащимися задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения (убеждение во всех случаях должны быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, примеры).

Методом нравственного воспитания является поощрение черлидира - выражение положительной оценки его действий и поступков.

Методом воспитания является и наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценки поступков и действий черлидира. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступков в коллективе.

Коллектив является важным фактором нравственного и эстетического формирования личности обучающегося. Занятия черлидингом способствуют развитию таких важных качеств личности, как: внимательность, точность, настойчивость, память, логическое мышление, инициативность, воображение, самостоятельность, коллективизм, сплоченность, дисциплинированность.

В деятельности тренера необходима гибкая и многогранная система воздействий, которая создает возможность эффективного влияния на личность юного спортсмена. Тренер, используя различные по форме и содержанию требования к юному спортсмену, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию, особенности характера спортсмена.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство;
- правильная организация учебно-тренировочного процесса;
- создание обстановки трудолюбия, взаимопомощи, творчества; - сплочение коллектива (команды);
- система моральною стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов;

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр и обсуждение видеоматериалов соревнований по черлидингу российского и международного уровня;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- рекомендуется отмечать дня рождения спортсменов команды;
- регулярное размещение итогов соревнований, знаковых спортивных событий, фото-отчетов с соревнований на информационном стенде школы

- Торжественное (официальное) вручение разрядов и званий спортсменам школы;

- Разработка дизайна и изготовление флагов, табличек, плакатов для команды.

Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы как на соревновательной площадке так и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, отношение к спортсменам других команд, тренерам, судьям, официальным представителям). Для тренеров и спортсменов существует единый документ, регламентирующий их поведение во время соревнований и официальных мероприятий – ***Кодекс черлидеров и тренеров, утвержденный Европейской Ассоциацией черлидинга (ECA):***

Тренеры обязаны:

- Не критиковать черлидеров в присутствии зрителей, а провести серьезный конструктивный разбор выступления позже, либо с один на один со спортсменом, либо в присутствии остальных членов команды, если им это пойдет на пользу.
- Не критиковать тренеров других команд, черлидеров или зрителей словом или жестом.
- Никогда не использовать грубую или ненормативную лексику.
- Не поощрять неспортивное поведение.
- Воздерживаться от хранения и распития алкогольных напитков в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и/или членов команды.
- Воздерживаться от хранения и курения табачных изделий в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и/или членов команды.
- Воздерживаться от употребления незаконных препаратов, как гласит «Антидопинговый кодекс олимпийского движения 1999» (Запрещенные виды препаратов и запрещенные методы, принятые 1 апреля 2000г.)
- Совместно с официальными представителями контролировать и отвечать за поведение болельщиков команды и зрителей.
- Выполнять решения официальных представителей и судей соревнований, считая их справедливыми и продиктованными вышеуказанными судьями/официальными представителями из лучших побуждений.

- Подчеркивать, что хороший спортсмен всегда стремится к духовному и физическому здоровью.
- Подчеркивать, что победа – это результат работы всей команды.
- Быть примером для подражания.
- Выполнять все правила ECA

Черлидеры обязаны:

- Воздерживаться от хранения и распития алкогольных напитков.
- Воздерживаться от хранения и курения табачных изделий.
- Воздерживаться от принятия наркотиков.
- Воздерживаться от применения незаконных препаратов, как гласит «Антидопинговый кодекс олимпийского движения 1999» (Запрещенные виды препаратов и запрещенные методы, принятые 1 апреля 2000г.)
- Не критиковать тренеров других команд, черлидеров или зрителей словом или жестом.
- Не использовать грубую или ненормативную лексику.
- Помнить об ответственности за позитивное руководство не только во время, но и вне соревнований.
- Всегда проявлять уважение и вежливость по отношению к официальным представителям, тренерам других команд, черлидерам и болельщикам.
- Стремиться развивать дух спортивного сообщества.
- Стремиться быть скромными при победе и добрыми при поражении.
- Быть послами доброй воли.

Для спортсменов - черлидеров большую роль играет необходимость высокой концентрации внимания во время тренировок и соревнований. И в этом случае возрастает важность самовоспитания спортсмена. Самовоспитание формирует личность спортсмена, его активную жизненную позицию. Наиболее распространенными способами и приемами самовоспитания спортсмена являются самообязательства, самоотчет, самоанализ, самоконтроль, самооценка.

4. Система контроля и зачетные требования

Вид контроля	Цель контроля	Методы и формы	Сроки проведения	Отслеживание результатов
Предварительный (входящая аттестация)	Определить уровень физической подготовки обучающихся	Выполнение контрольных норм. тестов	Сентябрь	Согласно подготовленности обучающегося спланировать учебный и индивидуальный план
Текущий (текущая аттестация)	По результатам скорректировать программу	Выполнение контрольных норм. тестов	Январь	Внести изменения, добавления
Итоговый (промежуточная или итоговая аттестация)	Определить результат учебной деятельности	Выполнение контрольных нормативов	Май	Внести корректировку в УП по итогам диагностирования обучающихся

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Система контрольно-переводных нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе.

Цель контроля – обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся в разных циклах подготовки и планомерного повышения уровня специальной подготовленности спортсменов по годам реализации Программы.

Утверждение контрольных нормативов определяются методическим советом в соответствии с учебной программой, рабочей программой тренера-преподавателя.

Контрольные нормативы по ОФП (девочек)

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень оценки	Возраст (лет)										
			7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30см, сек.	5	5,8	5,6	5,3	5,2	5,1	5,0	5,0	4,9	4,9	4,8	4,8
		4	7,5-5,9	7,2-5,7	6,9-5,4	6,5-5,3	6,3-5,2	6,2-5,1	6,0-5,1	5,9-5,0	5,8-5,0	5,7-4,9	5,6-4,9
		3	8,0-7,6	7,8-7,3	7,6-7,4	7,4-6,6	7,2-6,4	7,0-6,3	6,8-6,1	6,6-6,0	6,4-5,9	6,2-5,8	6,0-5,7
2	Прыжок в длину с места, см	5	150	155	160	165	170	180	190	200	205	210	220
		4	110-145	125-150	135-155	145-160	150-165	155-175	160-185	160-195	165-200	170-205	180-215
		3	85-105	100-120	110-130	120-140	130-145	135-160	140-155	145-155	155-160	160-165	160-175
3	Вис, с.	5	11	12	12	13	14	15	15	16	17	18	18
		4	3-10	4-11	4-11	5-12	6-13	7-14	7-14	8-15	9-16	10-17	10-17
		3	2	3	3	4	5	6	6	7	8	9	9
4	Подъем туловища из положения, за 30 сек. кол-во раз	5	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
		4	11-9	12-10	13-11	14-12	15-13	16-14	17-15	18-16	19-17	20-18	20-18
		3	8-6	9-7	10-8	11-9	12-11	13-11	14-12	15-13	16-14	17-15	17-15
5	Наклон вперед, см	5	11,5	12,5	13	14	15	16	18	20	20	22	22
		4	6-10	6-111	7-12	9-13	10-14	11-15	12-17	13-18	14-19	15-21	16-21
		3	2	2	3	4-6	5-7	6-10	7-11	8-12	9-13	10-14	11-15

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень оценки	Возраст (лет)										
			7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30м, сек.	5	5,6	5,4	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,5	4,4	4,3
		4	7,4-5,7	7,0-5,3	6,7-5,3	6,5-5,2	6,1-5,1	5,8-5,0	5,6-4,9	5,5-4,8	5,3-4,6	5,1-4,5	5,0-4,4
		3	7,8-7,5	7,6-7,1	7,4-6,8	7,2-6,6	7,0-6,2	6,8-5,9	6,6-5,7	6,4-5,6	6,2-5,4	6,0-5,2	5,8-5,1
2	Прыжок в длину с места, см	5	155	160	165	170	180	190	200	210	220	230	240
		4	115-150	125-155	130-160	140-165	155-175	165-185	170-195	180-205	190-215	195-225	205-235
		3	90-110	100-120	110-125	120-135	140-150	145-160	150-165	155-175	160-185	170-190	180-200

3	Подтягивание, кол-во раз	5	4	4	5	5	6	7	8	9	10	11	12
		4	2-3	2-3	3-4	3-4	4-5	4-6	5-7	6-8	7-9	8-10	9-11
		3	1	1	1-2	1-2	1-3	1-3	2-4	3-5	4-6	5-7	6-8
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа кол-во раз	5	10 и более	11 и более	13 и более	15 и более	17 и более	20 и более	24 и более	26 и более	29 и более	31 и более	33 и более
		4	7-9	8-10	1012	11-14	13-16	16-19	19-23	21-25	24-28	26-30	28-32
		3	4-6	5-7	7-9	8-10	10-12	12-15	15-18	17-20	20-23	23-25	24-27
5	Наклон вперед, см	5	9	7,5	7,5	8,5	9	10	11	12	13	14	15
		4	3-8	3-6	3-6	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14
		3	1-2	1-2	1-2	2-5	2-6	2-7	2-8	4-9	5-10	5-11	5-12

Техника выполнения контрольных тестов-упражнений по ОФП:

***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 сзади 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 зачет.

Тест 5. *Вис (девочки)*

Процедура тестирования. В висе на перекладине руки – хват сверху, подбородок на уровне перекладины. Фиксируется время (секунды) удержания тела в висе до момента, когда глаза окажутся на уровне перекладины.

Тест 6. *Подтягивание (мальчики)*

Процедура тестирования. Подтягивание: мальчики в висе на высокой перекладине. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет.

Тест 7. *Отжимание от пола (мальчики)*

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.

4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы.

Итоговая аттестация – оценка уровня достижений обучающимися содержания образовательной программы по завершению курса. Проводится по окончании обучения по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта: греко-римская борьба. Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися за период обучения знаний, умений и навыков области теории и методики физической культуры и спорта, и в области общей физической подготовки.

Промежуточная аттестация – это оценка качества усвоения обучающимися содержания Программы по итогам учебного периода. Проводится в конце учебного года путем сдачи комплексов контрольных нормативов (тестов) по общей физической подготовке.

Аттестации проводятся в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков волейбола, а также теоретических знаний.

Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется по 5-и бальной системе.

Уровень общефизической подготовки определяется по таблице. Каждый тест оценивается по 5-и бальной системе и затем суммируется.

Сумма балов 25-23 – «5»

Сумма баллов 18-22 – «4»

Сумма балов 13-17 – «3»

Успешное прохождение аттестации дают основание для перевода обучающихся на следующий год обучения.

5. Перечень информационного обеспечения

5.1. Список литературы:

1. Правила соревнований по черлидингу. Федерации черлидинга России, Москва 2013г.
2. «Техническая книга правил по черлидингу», разработанная РФСОО «Федерация черлидинга Москвы», Москва 2012г.
3. Черлидинг – как подготовить команду. Методическое пособие для тренеров по черлидингу, Москва 2008г.
4. Есаулов И.Г. Устойчивость и координация в хореографии. 1992г.
5. Балетная гимнастика. 2004г.
6. Ваганова А.Я. Основы классического танца. 2000г.
7. Нельсон А., Кокконен. Анатомия растяжки. 2007г.
8. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 томах. 2002г.
9. Коркин В.П. Акробатика. 1983г.
10. Аркадий Вишневский. Травмы и переломы. 2004г.
11. Былеева Л.А, Короткова И.В., Яковлев В.Е. Подвижные игры.- М., 2005
12. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения.- М., 2001

5.2. Перечень интернет – ресурсов:

1. **http://www.cheerleading.ru**
2. **http://bmsi.ru**
3. **http://creativpolyaris.ucoz.ru**
4. **http://www.cheerleading74.ru/**
5. **http://sportprotivspirta.ru/**