МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЯ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЧЕРТКОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор МБОУ ДО

Чертковская ДЮСШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А. А. Ткаченко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ЧИРЛИДИНГУ**

**для спортивно-оздоровительной группы (СОГ)**

**средняя группа**

на 2021-2022 учебный год



тренер-преподаватель

Нестерова Ольга Яковлевна

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН

ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2bc3e68000bad0d9347877991074f92d3

Владелец: Ткаченко Александр Александрович

Действителен: с 15.04.2021 по 15.07.2022

**п. Чертково**

1. **Пояснительная записка**

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

Чирлидинг (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).

Чирлидер - 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 чирлидингом 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.

Рабочая 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;
* Приказа Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
* 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 чирлидингу Федерации чирлидинга России;
* Дополнительной общеразвивающей программой по чирлидингу
* ***Направленность*** программы - *физкультурно-спортивная.*
* ***Возраст обучающихся:*** 8 - 10 лет;

Данная программа направлена на овладение занимающимися основами техники и тактики выступлений, развития 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 подготовки.

***Принцип вариативности*** предусматривает в зависимости от года обучения, индивидуальных особенностей чирлидира 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 чирлидинга.

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

***Образовательные:***

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

 соблюдение последовательности, непрерывности и постепенности в обучении обучающихся;

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

***Развивающие:***

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

 повышение уровня функциональной подготовленности обучающихся.

 развитием мотивационной сферы обучающихся;

 формированием когнитивного компонента;

***Воспитательные:***

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

 развитием социальной активности;

 приобретением обучающимися жизненных ориентиров на основе общечеловеческих ценностей и способности толерантного отношения к окружающим;

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

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

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 чирлидингом, на основании заявления родителей и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

1. **Требования к уровню подготовки обучающихся:**

В конце года 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.

1. **Учебный план**

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

**Годовой график распределения учебных часов в средней группе- 240 ч.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание** | **09** | **10** | **11** | **12** | **01** | **02** | **03** | **04** | **05** | **06** | **Всего**  (часов) |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 18 |
| 2 | ОФП | 8 | 9 | 9 | 9 | 7 | 8 | 9 | 9 | 7 | 7 | 82 |
| 3 | СФП | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 26 |
| 4 | Техническая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 45 |
| 5 | Хореографическая подготовка | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 45 |
| 6 | Психологическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 18 |
| 7 | Контрольные испытания | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | - | 2 | 6 |
| **Итого:** | | **26** | **26** | **26** | **26** | **20** | **22** | **26** | **26** | **20** | **22** | **240** |

**Учебно-тематический план для возрастной группы – Дети (6-8 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ** | **18 часов** |
|  | * Изучение правил по технике безопасности во время тренировки * Изучение основных правил по чирлидингу и терминологии * Изучение Кодекса чирлидеров * Физическая культура и спорт в России * Гигиенические требования * Техника выполнения стантов и пирамид * Техника выполнения акробатических и прыжковых элементов | 3  3  2  2  2  3  3 |
| **2.** | **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ** | **198 часов** |
|  | * **Общая физическая подготовка (ОФП)**   Упражнения на развитие:   * гибкости * выносливости * силы * координация движений * быстроты * **Специальная физическая подготовка (СФП)** * Строевые упражнения * Силовые упражнения * Скоростно-силовые упражнения * Координационные упражнения * Упражнения на гибкость и подвижность суставов * Упражнение на устойчивость, равновесие * **Техническая подготовка** * Изучение и отработка базовых движений рук * Изучение и отработка базовых шагов в чирлидинге * Изучение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления * Изучение и отработка прыжков низкого уровня в чирлидинге: * Апроуч * Так * Стредл * Абстракт * Изучение и отработка стантов и пирамид: * начальный стант * стант 1-го уровня * пирамиды * Отработка акробатических элементов * кувырок вперед, * кувырок назад, * стойка на руках, * колесо, * рандат * фляк * Отработка и изучение возгласов и скандирований * Отработка выполнения возгласов и скандирований * Отработка интонации и синхронности в выполнении возгласов и скандирований * **Хореографическая подготовка** * Основные позиции рук * Основные позиции ног * Элементы хореографической школы * Базовые элементы данс-программы | **82**   22  15  15  15  15  **26**  3  4  4  5  5  5  **45**  2  1  2  12  3  3  3  3  12  4  4  4  14  2  2  2  2  3  3  2  1  1  **45**  **7**  **7**  16  15 |
| **3.** | **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **18часов** |
| **4**. | **СДАЧА КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ** | **6 часов** |
| **ИТОГО:** | | **240 часов** |

1. **Содержание рабочей программы**

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.
* **Теоретическая подготовка**

*Средствами теоретической подготовки* – просмотры соревнований и видеоматериалов, беседы.

***План теоретической подготовки:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № 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 требования | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. 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 | 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. |
| 5 | Терминология черлидиига | Названия элементов. Уровни сложности элементов. |
| 6 | 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. |
| 7 | 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. |
| 8 | Техника выполнения стантов и пирамид | Правильная техника выполнения стантов и пирамид соответствующего уровня. Умение работать в группе (синхронность, слаженность элементв). Способы страховки, обучение спотгеров. |
| 9 | 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. |

***Общая физическая подготовка***

* ​ ***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 ипродолжительностью, 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.

***Специальная физическая подготовка.***

¬ ***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);

¬​ ***Коордиционные 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 привлечениязрителей к участию в программе;

*Чир*(двустишья и т.д.,информирующие зрителей и болельщиков о команде черлидеров,обиграющей 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 обучениявыполнять 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 средствомдля 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 наперекат 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 черезплечо.

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,коснувшисьлопатками пола, упереться руками в поясницу и выпрямить ноги, принять вертикальное положение.

***Стойка на голове.***Выполняется с опорой головой и руками.Вес тела равномерно распределяется наруки 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 другойвыполнить 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 наруках. 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 овладениемедленным 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 двигательныхдействий 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.

* **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);

* **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.

*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.

* **Психологическая подготовка**

***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.

1. **Средства контроля уровня обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 |

***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.

***Контрольные нормативы по ОФП (девочек).* *Возрастная категория – Дети (8-10 лет)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные упражнения (тесты) | Уровень  оценки |  | |
| 8 | 9 | 10 |
| 1 | Бег 30см, сек. | 5 | 5,6 | 5,3 | 5,2 |
| 4 | 7,2-5,7 | 6,9-5,4 | 6,5-5,3 |
| 3 | 7,8-7,3 | 7,6-7,4 | 7,4-6,6 |
| 2 | Прыжок в длину с места, см | 5 | 155 | 160 | 165 |
| 4 | 125-150 | 135-155 | 145-160 |
| 3 | 100-120 | 110-130 | 120-140 |
| 3 | Вис, с. | 5 | 12 | 12 | 13 |
| 4 | 4-11 | 4-11 | 5-12 |
| 3 | 3 | 3 | 4 |
| 4 | Подъем туловища, за 30 сек. кол-во раз | 5 | 13 | 14 | 15 |
| 4 | 12-10 | 13-11 | 14-12 |
| 3 | 9-7 | 10-8 | 11-9 |
| 5 | Наклон вперед, см | 5 | 12,5 | 13 | 14 |
| 4 | 6-111 | 7-12 | 9-13 |
| 3 | 2 | 3 | 4-6 |

***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.

1. **МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Опыт показывает целесообразность применения некоторых организационных моментов для обеспечения тренировочного процесса:

1. Для успешного проведения тренировки и отработки программ по черлидингу необходим минимальный набор спортивного и другого инвентаря: спортивные маты, скакалки, спортивные коврики, подкидная доска (мостик), музыкальная аппаратура;
2. Для отработки акробатических элементов программы необходимо применение лонжий и страховочных ремней;
3. От тренера требуется ведение следующей документации:

* журнал тренера, в котором помещается список команды с адресами и контактными телефонами, отмечается посещаемость тренировок, расписываются темы и назначение тренировок. В журнале размещаются правила по технике безопасности и таблица ознакомления с ними.
* личные дела членов команды.

1. Для контроля за состоянием  здоровья ежегодно проводится врачебный контроль членов команды;
2. Для более эффективных результатов работы тренера - преподавателя планируются индивидуальные занятия с детьми, неуспевающих усвоить материал, а также просмотр и обсуждение видео-материалов по заданным темам;
3. В целях популяризации Черлидинга как вида спорта и развития интереса к занятиям в ДЮСШ проводятся массовые, зрелищные мероприятия с участием команды (фестивали, показательные выступления и т.п.)
4. Обязательно наличие аптечки скорой помощи.