

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- 1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы);
- 1.2. Цели и задачи программы;
- 1.3. Содержание программы;
- 1.4. Планируемые результаты.

2. Комплекс организационно-педагогических условий:

- 2.1. Календарный учебный график;
- 2.2. Условия реализации программы;
- 2.3. Формы аттестации;
- 2.4. Оценочные материалы;
- 2.5. Методические материалы;
- 2.6 Список литературы.**

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Черлидинг» имеет физкультурно- спортивную направленность, которая обладает целым рядом уникальных возможностей для развития общих и творческих способностей, для обогащения внутреннего мира обучающихся. **Уровень освоения программы базовый.**

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2023 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Ульяновской области от 20.09.2022 № 485-пр.
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «О направлении информации» от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Распоряжение Министерства просвещения и воспитания Ульяновской области от 08.10.2021 № 1916-р «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ (общественной экспертизе)»

В последние годы все большую популярность приобретает черлидинг. Вместе с тем, стремительный рост числа занимающихся черлидингом определил необходимость поиска средств и методов подготовки учащихся.

Актуальность программы заключается в том, что она создает условия для продвижения обучающихся к образцам физического совершенства, обусловлена потребностью государства в пропаганде физического воспитания подрастающего поколения. Позволяет детям приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества.

Занятия черлидингом развивают физические способности, а так же смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде, т.е. коммуникативную, социальную и нравственную компетенции обучающихся. Это **соответствует социальному заказу общества и государства.**

Дети приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развивают грацию, пластику, формируют правильную осанку и походку. У подростков развивается координация движений, суставная подвижность, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Воспитывается музыкальность и чувство ритма, чувство красоты.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Черлидинг» является **модифицированной программой**. Педагогическая целесообразность программы заключается в ее ориентации на определенный возраст, физическую подготовленность и пол обучающихся. Обучение выстраивается на принципах доступности, «Не навреди!», биологической целесообразности, интеграции, индивидуализации, возрастных изменений в организме, его биоритмической структуры, красоты и эстетической целесообразности, гармонизации всей системы ценностных ориентаций подростков. Программа разработана с учетом корректировки в современных условиях теоретических концепций и практики функционирования черлидинга как вида спорта.

Инновационность программа «Черлидинг» заключается в следующих отличительных особенностях:

- у обучающихся появляется большая возможность участия в различных соревнованиях, фестивалях и конкурсах;
- разнообразие номинаций и видов танцевальной и спортивной деятельности;
- индивидуальный подход (индивидуальные занятия);
- командная сплочённость;
- большая возможность реализации творческого потенциала;
- многообразие используемых средств и методов;
- разнообразные формы практических занятий;
- возможность выступлений в смешанных возрастных группах.

Адресатом программы являются дети в возрасте 7 -14 лет. Состав группы 1 год обучения - от 7-9 лет. Второй год обучения от 9-12 лет. Третий год обучения – от 12 до 14 лет. Набор обучающихся по программе «Черлидинг» осуществляется в начале учебного года, количественный состав групп - 12-15 человек, согласно заявлению поступающего, имеющего желание заниматься и согласия его родителей, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка.

Объём и срок освоения программы.

Программа реализуется в течении трёх лет:

Общее количество часов в год

1 года обучения – 144 часа.

2 год обучения – 144 часа.

3 год обучения – 144 часа.

Программа делится в течении года на 2 модуля .

Режим занятий - 2 раза в неделю по 2 часа.

Формы обучения и виды занятий

Формой организации учебного процесса является занятие. В образовательной деятельности педагогом могут быть использованы разнообразные формы проведения занятий: репетиция, лекция, соревнование, мастер-класс, практические занятия, репетиции, сводные репетиции, концерт, конкурс. Виды занятий: сводные, групповые и индивидуальные. Основная форма работы – групповая.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы – на основе интересов учащихся, создать и сплотить команду по черлидингу, закрепить двигательные навыки и умения, а также популяризация и развитие черлидинга.

Задачи:

Образовательные:

- обучение разнообразным комбинациям в черлидинге;
- формирования знаний из области физической культуры и спорта;

- умение сочетать парные и групповые тренировки;

Воспитательные:

- воспитание чувства коллективизма;

- формирование нравственных качеств занимающихся;

- воспитание стремления к самостоятельной работе в тренировках.

Развивающие

- формирование и совершенствование двигательных качеств;

- развитие основных двигательных качеств: выносливости; быстроты реакций, ловкости, мышечной силы, гибкости;

Сформулированные цели и задачи способствуют воспитанию морально - волевых качеств: смелости, решительности, самостоятельности, способности к мобилизации усилий, эмоциональной устойчивости, сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

1.3. Содержание программы.

Учебно-тематический план первого года обучения

1 МОДУЛЬ 64 ЧАСОВ				
№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I. Понятие Черлидинга		2	2	
1	История возникновения черлидинга	1	1	
2	Вводное занятия	1	1	
II. Общая физическая подготовка		22	6	14
1	Входная диагностика	2	1	1
2	Гигиена спортивных занятий	2	2	
3	Развитие гибкости	4	1	3
4	Развитие выносливости	2		2
5	Развитие быстроты	4		4
6	Развитие координации	4	1	3
7	Развитие силы	4	1	3
II I. Специальная физическая подготовка		40	2	38
1	Строевые упражнения	4		4
2	Силовые упражнения	4		4
3	Скоростно-силовые упражнения	4		4

4	Координационные упражнения	4		4
5	Развитие гибкости	4		4
6	Танцевальные упражнения	4		4
7	Кричалки	2	1	1
8	Постановка голоса	2	1	1
9	Хореография	4		4
10	Акробатика	4		4
11	Пирамиды, станты	4		4

2 МОДУЛЬ 80 ЧАСОВ

IV Техническая подготовка		72	8	64
1	Кодекс черлидера	2	2	
2	Базовые движения черлидинга	24	2	22
3	Базовые движения чир-дэнс, «чир-фристайл»	24	2	22
4	Базовые движения хореографии	22	2	20
V. Диагностика		2		2
1	Тестирование	2		2
VI. Итоговое занятие		6		6
1	Контрольные нормативы	4		4
2	Показательные выступления	2		2
Итого:		144	22	122

Учебно-тематический план второго года обучения

1 МОДУЛЬ 64 ЧАСОВ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Все го	Теория	Практика
I. Понятие Черлидинга		2	2	
1	История возникновения черлидинга	1	1	
2	Вводное	1	1	

	занятия			
II. Общая физическая подготовка		24	8	16
1	Входная диагностика	2	1	1
2	Гигиена спортивных занятий	2	2	
3	Развитие гибкости	4	1	3
4	Развитие выносливости	4	1	3
5	Развитие быстроты	4	1	3
6	Развитие координации	4	1	3
7	Развитие силы	4	1	3
III Специальная физическая подготовка		44	2	42
1	Строевые упражнения	4		4
2	Силовые упражнения	2		2
3	Скоростно-силовые упражнения	2		2
4	Координационные упражнения	4		4
5	Развитие гибкости	2		2
6	Танцевальные упражнения	4		4
7	Кричалки	2	1	1
8	Постановка голоса	2	1	1
9	Хореография	4		4
10	Акробатика	6		6
11	Пирамиды, станты	6		6
2 МОДУЛЬ 80 ЧАСОВ				
IV Техническая подготовка		72	8	64
1	Кодекс черлидера	2	2	
2	Базовые движения черлидинга	24	2	22
3	Базовые движения чир-дэнс, «чир-фристайл»	24	2	22
4	Базовые движения хореографии	22	2	20
V. Диагностика		2		2
1	Тестирование	2		2
VI. Итоговое занятие		6		6
1	Контрольные нормативы	4		4
2	Показательные выступления	2		2
Итого:		144	22	122

Учебно-тематический план третьего года обучения

1 МОДУЛЬ 64 ЧАСА				
№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I. Понятие Черлидинга		2	2	
1	Связь черлидинга со спортом и искусством	1	1	
2	Вводное занятия	1	1	
II. Общая физическая подготовка		20	6	14
1	Входная диагностика	1		1
2	Гигиена спортивных занятий	1	1	
3	Развитие гибкости	4	1	2
4	Развитие выносливости	4	1	2
5	Развитие быстроты	4	1	3
6	Развитие координации	4	1	3
7	Развитие силы	4	1	3
III Специальная физическая подготовка		36	3	33
1	Строевые упражнения	4		4
2	Силовые упражнения	4		4
3	Скоростно-силовые упражнения	4		4
4	Координационные упражнения	4		4
5	Развитие гибкости	4		4
6	Танцевальные упражнения	4		4
7	Кричалки	2	1	1
8	Постановка голоса	2	1	1
9	Хореография	4		4
10	Акробатика	4		4
11	Пирамиды, станты	4	1	3
2 МОДУЛЬ 80 ЧАСОВ				

IV Техническая подготовка		72	8	64
1	Кодекс черлидера	2	2	
2	Совершенствование базовых движений черлидинга	24	2	22
3	Совершенствование базовых движений чир-дэнс, «чир-фристайл»	24	2	22
4	Совершенствование базовые движения хореографии	22	2	20
V.Диагностика		2		2
1	Тестирование	2		2
VI. Итоговое занятие		12		12
1	Контрольные нормативы	6		6
2	Показательные выступления	6		6
Итого:		144	19	125

Содержание дополнительной образовательной программы первого года обучения.

I. Понятие Черлидинга

1. История возникновения черлидинга.

Теория: Развитие и распространение в США. Особенности возникновения черлидинга в России. Черлидинг вид спорта с 2007 года. Перспективы развития черлидинга в России.

2. Вводное занятие.

Теория: Образовательная программа, режим занятий, правила поведения в зале и на соревнованиях, техника безопасности. Игровая программа «Будем знакомы».

II. Общая физическая подготовка

1. Входная диагностика.

Практика: Комплекс контрольных упражнений: бег 30 метров, прыжок в длину с места, упражнение на гибкость, подтягивание в висе лежа. Правила выполнения упражнений, терминология.

2. Гигиена спортивных занятий.

Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Правила личной гигиены, дыхательная гимнастика, знакомство с программой на год. Развивающие упражнения для рук и ног.

3. Развитие гибкости:

Теория: правила выполнения активных и пассивных упражнений - различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях.

Практика: выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях.

4. Развитие выносливости.

Теория: правила выполнения упражнений на выносливость.

Практика выполнение упражнений - прыжки со скакалкой, бег с различной скоростью и продолжительностью.

5. Развитие быстроты:

Теория: правила выполнения упражнений на развитие быстроты.

Практика выполнение упражнений на мгновенные реагирования на различные сигналы, бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки со скакалкой, подвижные и спортивные игры.

6. Развитие координации движений:

Теория: правила выполнения упражнений на координацию движения.

Практика: выполнение упражнений на точность движений (акробатические упражнения, упражнения в равновесии); упражнения на элемент внезапности (подвижные игры, спортивные игры); упражнения на способность менять направление движения (челночный бег, танцевальные упражнения).

7. Развитие силы:

Теория: правила выполнения упражнений на развитие силы.

Практика: выполнение упражнений статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями (набивные мячи, гантели, амортизаторы, сопротивление партнёра), упражнения на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног.

III. Специальная физическая подготовка

1. Строевые упражнения:

Практика: выполнение упражнений перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противоходом, змейкой, кругом, скрещением;

2. Силовые упражнения:

Практика: выполнения упражнений акробатические стойки (стойка на лопатках, стойка на руках), специальные стойки, используемые в чирлидинге (стойка на бедре, стойка на плечах, стойка сидя на плечах), станты-построения (1,5 роста и 2 уровня, 2 роста и 2 уровня), пирамиды;

3. Скоростно-силовые упражнения:

Практика: выполнение упражнений различные прыжки, подскоки, выпрыгивания, специальные прыжки (чир-прыжки, лип-прыжки);

4. Координационные упражнения:

Практика: выполнение упражнений основные положения рук, кистей, ног, используемые в черлидинге, акробатические упражнения (кувырки, колесо, перевороты), пируэты, двойной пируэт,

5. Развитие гибкости:

Практика: выполнение упражнений шпагаты, махи, выпады, прогибы, мосты.

6. Танцевальные упражнения:

Практика: выполнение упражнений 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.

7. Кричалки:

Теория: правила выполнения упражнений на постановку голоса.

Практика: Чант - скандирование (повторяющееся слово или фраза); Чир - двустушья и т.д.,

8. Постановка голоса.

Теория: правила выполнения упражнений на постановку голоса.

Практика: выполнение 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.

9. Хореография.

Практика : выполнение элементы классического танца. Элементы эстрадного танца. Элементы народного танца. Постановка корпуса - подтягивание мышц живота, ягодичной области, распрямление плеч, выпрямление позвоночника.

10. Акробатика.

Практика : выполнение упражнений перекаты, кувырки, выпады, мост из положения лёжа и стоя, стойка на руках, переворот в сторону (колесо), шпагаты, полушпагат.

11. Пирамиды (станты).

Теория: правила выполнения пирамид

Практика : выполнение упражнений групповые акробатические упражнения в парах, тройках.

IV. Техническая подготовка

1. Кодекс Черлидера.

Теория: правила кодекса черлидера всегда проявлять уважение и вежливость по отношению к тренерам других команд, черлидерам и болельщикам. Помнить об ответственности за дисциплину не только во время но и вне соревнований. Не критиковать тренеров других команд, черлидеров и зрителей публично. Не использовать грубую и ненормативную лексику. Стремиться быть скромными при победе и добрыми при поражении.

2. Базовые движения черлидинга

Теория: правила выполнения базовых движений черлидинга.

Практика : выполнение упражнений базовые движения:

- ✓ хай ви;
- ✓ лоу ви;
- ✓ т;
- ✓ сломанное т;
- ✓ правое Эль;
- ✓ левое К;
- ✓ панч;
- ✓ тачдаун;
- ✓ низкий тачдаун;
- ✓ кинжалы.

3. Базовые упражнения Чир - дэнс

Пируэты - вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов.

Шпагаты - выполнение этого элемента должно быть обязательно зафиксировано минимум на два счёта.

Чир-прыжки. Выполняется, как минимум, два прыжка по выбору. В выполнении прыжков, участвует 100% состава команды. Оценивается гибкость, высота, сила, скорость и правильная техника.

Лип-прыжки - прыжки в шпагат с приходом на одну ногу.

4. Базовые движения хореографии

Теория: Основные базовые движения эстрадных танцев. Названия позиций, движений, шагов. Понятия шане, фуэтэ, кик, шассе и др. Базовые элементы и позиции классических

танцев. Основные понятия и названия элементов классических танцев (щеренга, повороты, построение в круг, бег «змейкой» т.д.).

Практика. Позиции рук - подготовительная, 1-3. Плие. Гран плие. Пассе пар тер. Пике Пор де бра. Рон де жамб пар тер (ан деор ан дедан). Пас балансе. Батман тандю. Гранд батман. Прямой и боковой галоп. Повороты направо, налево переступанием по команде на 45°, 90°, 180° по 5 позиции en dehors. Перестроение в круг, парами по кругу и др уг за другом. Бег «змейкой». *Практика.* Повороты и вращения рондовый, шане, фуэте. Кик с рондом. Кик комбинированный с батманом в сторону. Шассе в сторону. Продолженное шассе. Шассе с вращением. Смена мест через шассе. Джазовые шаги – постановка рук. Шаг глиссад. Глиссад с поворотом. Кукарача. Вольта. Вольта в продвижении. Корта джака ВП-НЗ, в диагональ, с поворотом, в прдвигении. Построения и переходы. Перемещения.

V. Диагностика

1. Тестирование

Практика. Тест: Мотивация к занятиям модификация (Методики Н.Лускановой анкета); Самооценка «Лесенка»; Моральные нормы

«Что такое хорошо и что такое плохо» (Опросник).

VI. Итоговое занятие.

1. Контрольные нормативы – бег, прыжки, отжимания, пресс, кувырки, полушпагат, шпагат и др.

2. Отчетные выступления - исполнение чир – композиций, спортивных танцев по итогам освоения программы учащимися.

Содержание дополнительной образовательной программы 2 года обучения.

I. Понятие Черлидинга

1. История возникновения черлидинга.

Перспективы развития черлидинга в России.

2. Вводное занятие. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся.

II. Общая физическая подготовка

1. Входная диагностика. Комплекс контрольных упражнений: бег 30 метров, прыжок в длину с места, упражнение на гибкость, подтягивание в висе лежа. Правила выполнения упражнений, терминология.

2. Гигиена спортивных занятий. Правила выполнения общеразвивающих упражнений.

Правила личной гигиены, дыхательная гимнастика, знакомство с программой на год.

Развивающие упражнения для рук и ног.

3. Развитие гибкости: активные и пассивные упражнения - различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях.

4. Развитие выносливости: прыжки со скакалкой, бег с различной скоростью и продолжительностью.

5. Развитие быстроты: упражнения на мгновенные реагирования на различные сигналы, бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки со скакалкой, подвижные и спортивные игры.

6. Развитие координации движений: упражнения на точность движений (акробатические упражнения, упражнения в равновесии); упражнения на элемент внезапности (подвижные игры, спортивные игры); упражнения на способность менять направление движения (челночный бег, танцевальные упражнения).

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

III. Специальная физическая подготовка

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

2. Силовые упражнения: акробатические стойки (стойка на лопатках, стойка на руках), специальные стойки, используемые в чирлидинге (стойка на бедре, стойка на плечах, стойка сидя на плечах), станты-построения (1,5 роста и 2 уровня, 2 роста и 2 уровня), пирамиды;

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

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

5. Развитие гибкости: шпагаты, махи, выпады, прогибы, мосты.

6. 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.

7. Кричалки:

Чант - скандирование (повторяющееся слово или фраза); *Чир* - двустигшья и т.д.,

8. 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.

9. Хореография.

Элементы классического танца. Элементы эстрадного танца. Элементы народного танца. Постановка корпуса - подтягивание мышц живота, ягодичной области, расправление плеч, выпрямление позвоночника.

10. Акробатика.

Перекаты, кувырки, выпады, мост из положения лёжа и стоя, стойка на руках, переворот в сторону (колесо), шпагаты, полушпагат.

11. Пирамиды (станты). Групповые акробатические упражнения в парах, тройках.

IV. Техническая подготовка

1. **Кодекс Черлидера.** Всегда проявлять уважение и вежливость по отношению к тренерам других команд, черлидерам и болельщикам. Помнить об ответственности за дисциплину не только во время но и вне соревнований. Не критиковать тренеров других команд, черлидеров и зрителей публично. Не использовать грубую и ненормативную лексику. Стремиться быть скромными при победе и добрыми при поражении.

2. Базовые движения

черлидинга

Базовые движения:

- ✓ хай ви;
- ✓ лоу ви;
- ✓ т;
- ✓ сломанное т;
- ✓ правое Эль;
- ✓ левое К;
- ✓ панч;
- ✓ тачдаун;
- ✓ низкий тачдаун;
- ✓ кинжалы.

3. Базовые упражнения Чир- дэнс

Пируэты - вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов.

Шпагаты - выполнение этого элемента должно быть обязательно зафиксировано минимум на два счёта.

Чир-прыжки. Выполняется, как минимум, два прыжка по выбору. В выполнении прыжков, участвует 100% состава команды. Оценивается гибкость, высота, сила, скорость и правильная техника.

Лип-прыжки - прыжки в шпагат с приходом на одну ногу.

4. Базовые движения хореографии

Теория: Основные базовые движения эстрадных танцев. Названия позиций, движений, шагов. Понятия шане, фуэтэ, кик, шассе и др. Базовые элементы и позиции классических танцев. Основные понятия и названия элементов классических танцев (щеренга, повороты, построение в круг, бег «змейкой» т.д.).

Практика. Позиции рук - подготовительная, 1-3. Плие. Гран плие. Пассе пар тер. Пике Пор де бра. Рон де жамб пар тер (ан деор ан дедан). Пас балансе. Батман тандю. Гранд батман. Прямой и боковой галоп. Повороты направо, налево переступанием по команде на 45°, 90°, 180° по 5 позиции en dehors. Перестроение в круг, парами по кругу и друг за другом. Бег «змейкой». *Практика.* Повороты и вращения рондовый, шане, фуэте. Кик с рондом. Кик комбинированный с батманом в сторону. Шассе в сторону. Продолженное шассе. Шассе с вращением. Смена мест через шассе. Джазовые шаги – постанковка рук. Шаг глиссад. Глиссад с поворотом. Кукарача. Вольта. Вольта в продвижении. Корта джака ВП-НЗ, в диагональ, с поворотом, в прдвижении. Построения и переходы. Перемещения.

V. Диагностика

Тестирование.

Практика. Тест: Мотивация к занятиям модификация (Методики Н.Лускановой анкета); Самооценка «Лесенка»; Моральные нормы

«Что такое хорошо и что такое плохо» Опросник);

Тест: Сотрудничество, диалог, договор Методика

«Рукавички»

Методика «Выделение существенных признаков»; Умение решать проблемы и задачи (наблюдение)

Тест «Целеустремленность и настойчивость в достижении целей; (наблюдение);
Умение контролировать процесс и результаты своей деятельности (наблюдение).

VI. Итоговое занятие.

1. Контрольные нормативы – бег, прыжки, отжимания, пресс, кувырки, полушпагат, шпагат и др.

2. Отчетные выступления - исполнение чир – композиций, спортивных танцев.

Содержание дополнительной образовательной программы третьего года обучения.

I. Понятие Черлидинга

1. Связь черлидинга со спортом и искусством. Вид спорта, сочетающий элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика). **Черлидинг-** учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой, способствует развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств. Богатство, разнообразие и доступность черлидинга, эффективное воздействие на организм, зрелищность привлекают к занятиям различный контингент занимающихся: возрастной, медицинский, на любой стадии физической подготовленности. Средства черлидинга соответствуют анатомо-физиологическим и психологическим особенностям женского и мужского организма. Они доступны при любом возрасте и конституции тела.

2. Вводное занятие. Образовательная программа, режим занятий, правила поведения в зале и на соревнованиях, техника безопасности.

II. Общая физическая подготовка

1. Входная диагностика. Комплекс контрольных упражнений: бег 30 метров, прыжок в длину с места, упражнение на гибкость, подтягивание в висе лежа. Правила выполнения упражнений, терминология.

2. Гигиена спортивных занятий. Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Правила личной гигиены, дыхательная гимнастика, знакомство с программой на год. Развивающие упражнения для рук и ног.

3. Развитие гибкости: активные и пассивные упражнения - различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях.

4. Развитие выносливости: прыжки со скакалкой, бег с различной скоростью и продолжительностью.

5. Развитие быстроты: упражнения на мгновенные реагирования на различные сигналы, бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки со скакалкой, подвижные и спортивные игры.

6. Развитие координации движений: упражнения на точность движений (акробатические упражнения, упражнения в равновесии); упражнения на элемент внезапности (подвижные игры, спортивные игры); упражнения на способность менять направление движения (челночный бег, танцевальные упражнения).

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

III. Специальная физическая подготовка

1. Строевые упражнения: перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противоходом, змейкой, кругом, скрещением;

2. Силовые упражнения: акробатические стойки (стойка на лопатках, стойка на руках), специальные стойки, используемые в чирлидинге (стойка на бедре, стойка на плечах, стойка сидя на плечах), станты-построения (1,5 роста и 2 уровня, 2 роста и 2 уровня), пирамиды;

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

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

5. Развитие гибкости: шпагаты, махи, выпады, прогибы, мосты.

6. 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..

7. Кричалки:

Чант - скандирование (повторяющееся слово или фраза); *Чир* - двустигшья и т.д.,

8. 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.

9. Хореография.

Элементы классического танца. Элементы эстрадного танца. Элементы народного танца. Постановка корпуса - подтягивание мышц живота, ягодичной области, расправление плеч, выпрямление позвоночника.

10. Акробатика.

Перекуты, кувырки, выпады, мост из положения лёжа и стоя, стойка на руках, поворот в сторону (колесо), шпагаты, полушпагат.

11. Пирамиды (станты). Групповые акробатические упражнения в парах, тройках. **IV. Техническая подготовка**

1. Кодекс Черлидера. Всегда проявлять уважение и вежливость по отношению к тренерам других команд, черлидерам и болельщикам. Помнить об ответственности за дисциплину не только во время но и вне соревнований. Не критиковать тренеров других команд, черлидеров и зрителей публично. Не использовать грубую и ненормативную лексику. Стремиться быть скромными при победе и добрыми при поражении.

2. Совершенствование базовых движений

черлидинга Базовые движения:

- ✓ хай ви;
- ✓ лоу ви;
- ✓ т;
- ✓ сломанное т;
- ✓ правое Эль;
- ✓ левое К;
- ✓ панч;
- ✓ тачдаун;
- ✓ низкий тачдаун;
- ✓ кинжалы.

3. Совершенствование базовых движений Чир- дэнс

Пируэты - вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов.

Шпагаты - выполнение этого элемента должно быть обязательно зафиксировано

минимум на два счёта.

Чир-прыжки. Выполняется, как минимум, два прыжка по выбору. В выполнении прыжков, участвует 100% состава команды. Оценивается гибкость, высота, сила, скорость и правильная техника.

Лип-прыжки - прыжки в шпагат с приходом на одну ногу.

4. Совершенствование базовых движений хореографии

Практика. Позиции рук - подготовительная, 1-3. Плие. Гран плие. Пассе пар тер. Пике Пор де бра. Рон де жамб пар тер (ан деор ан дедан). Пас балансе. Батман тандю. Гранд батман. Прямой и боковой галоп. Повороты направо, налево переступанием по команде на 45°, 90°, 180° по 5 позиции en dehors. Перестроение в круг, парами по кругу и друг за другом. Бег

«змейкой». Повороты и вращения рондовый, шане, фуэте. Кик с рондом. Кик комбинированный с батманом в сторону. Шассе в сторону. Продолженное шассе. Шассе с вращением. Смена мест через шассе. Джазовые шаги – постанровка рук. Шаг глиссад.

Глиссад с поворотом. Кукарача. Вольта. Вольта в продвижении. Корта джака ВП-НЗ, в диагональ, с поворотом, в продвижении. Построения и переходы. Перемещения

V. Диагностика

2. Тестирование.

Практика. Тест: Мотивация к занятиям модификация (Методики Н.Лускановой анкета); Самооценка «Лесенка»; Моральные нормы

«Что такое хорошо и что такое плохо»
(Опросник); Тест: Сотрудничество, диалог,
договор Методика «Рукавички»

Тест.Методика «Выделение существенных признаков»; Умение решать проблемы и задачи (наблюдение)

Тест «Целеустремленность и настойчивость в достижении целей; (наблюдение);
Умение контролировать процесс и результаты своей деятельности (наблюдение).

VI. Итоговое занятие.

1. **Контрольные нормативы** – бег, прыжки, отжимания, пресс, кувырки, полушпагат, шпагат и др.

2. **Отчетные выступления** - исполнение чир – композиций, спортивных танцев.

1.4 Планируемые результаты.

Личностные:

- формирование и развитие творческих способностей, общей культуры учащихся;
- развитие познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- развитие самостоятельности, инициативы и ответственности;
- развитие логического и образного мышления, фантазии, внимания, памяти, артистичности;
- приобретение опыта самостоятельного оценивания собственной работы.

Метапредметные:

- формирование и развитие умений и навыков спортивной направленности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать красоту своей спортивной и танцевальной деятельности, собственные физические возможности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками: работать индивидуально и в группе.

Предметные:

- знать правила техники безопасности при занятии черлидингом;

- иметь представления об основных понятиях черлидинга: разминка, офп, сфп, стрейчинг, акробатика, гимнастика, поддержки, кричалки и пр.;
- уметь использовать различные танцевальные направления;
- уметь контролировать свое эмоциональное состояние на выступлениях.

2.1 Календарный учебный график 1 года обучения

п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1 МОДУЛЬ 64 часа								
I.				Лекция	2	Вводное занятие. История возникновения черлидинга	48 к	Наблюдение
II.				Входная диагностика	2	Комплекс контрольных упражнений на диагностику	48к	Собеседование, дискуссия
				Лекция, занятие	2	Гигиена спортивных занятий	48 к	Собеседование, дискуссия, наблюдение
				Введение новых знаний. Комбинированное занятие. Практическая работа.	2	Развитие гибкости	48к	Самоконтроль обучающихся, специальные контрольные физические упражнения
				Введение новых знаний. Комбинированное занятие. Практическая работа.	4	Развитие выносливости	48к	Самоконтроль обучающихся, специальные контрольные физические упражнения
				Введение новых знаний. Комбинированное занятие.	4	Развитие быстроты	48к	Самоконтроль обучающихся, специальные контрольные

				Практическая работа.				физические упражнения
				Введение новых знаний. Комбинированное занятие. Практическая работа.	4	Развитие координации	48к	Самоконтроль обучающихся, специальные контрольные физические упражнения
				Введение новых знаний. Комбинированное занятие. Практическая работа.	4	Развитие силы	48к	Самоконтроль обучающихся, специальные контрольные физические упражнения
III.				Введение новых знаний. Комбинированное занятие. Практическая работа.	2	Строевые упражнения	48к	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Тесты на знание базовых элементов
				Введение новых знаний. Комбинированное занятие. Практическая работа.	4	Силовые упражнения	48к	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Тесты на знание базовых элементов
				Введение новых знаний. Комбинированное занятие. Практическая работа.	4	Скоростно-силовые упражнения	48к	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Тесты на знание базовых элементов
				Введение новых знаний. Комбинированное занятие. Практическая работа.	4	Координационные упражнения	48к	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Тесты на знание базовых элементов
				Введение новых знаний. Комбинированное занятие. Практическая работа.	4	Развитие гибкости	48к	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Тесты на знание

				работа.				базовых элементов
				Введение новых знаний. Комбинированное занятие. Практическая работа.	4	Танцевальные упражнения	48к	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Тесты на знание базовых элементов
				Введение новых знаний. Комбинированное занятие. Практическая работа.	2	Кричалки	48к	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Тесты на знание базовых элементов
				Введение новых знаний. Комбинированное занятие. Практическая работа.	2	Постановка голоса	48к	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Тесты на знание базовых элементов
				Введение новых знаний. Комбинированное занятие. Практическая работа.	4	Хореография	48к	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Тесты на знание базовых элементов
				Введение новых знаний. Комбинированное занятие. Практическая работа.	4	Акробатика	48к	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Тесты на знание базовых элементов
				Введение новых знаний. Комбинированное занятие. Практическая работа.	4	Пирамиды, станты	48к	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Тесты на знание базовых элементов
2 МОДУЛЬ 80 часов								
IV				Введение новых знаний.	2	Кодекс черлидера	48к	Собеседование, дискуссия,

				Комбинированное занятие. Практическая работа.				наблюдение
				Введение новых знаний. Комбинированное занятие. Практическая работа.	2	Правила выполнения базовых движений черлидинга	48к	Собеседование, дискуссия, наблюдение
				Введение новых знаний. Комбинированное занятие. Практическая работа.	24	Базовые движения черлидинга	48к	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Тесты на знание базовых элементов
				Введение новых знаний. Комбинированное занятие. Практическая работа.	24	Базовые движения чир-дэнс, «чир-фристайл»	48к	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Тесты на знание базовых элементов
				Введение новых знаний. Комбинированное занятие. Практическая работа.	22	Базовые движения хореографии	48к	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Тесты на знание базовых элементов
V				Введение новых знаний. Комбинированное занятие. Практическая работа.	2	Тестирование	48к	Собеседование, дискуссия, наблюдение
VI				Итоговое занятие	4	Контрольные нормативы	48к	Выполнение контрольных нормативов, Зачётные протоколы.
				Концерт	2	Отчетные выступления	Концертная площадка	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся.

Календарный учебный график 2 год обучения

№	Ме	Чис	Вре	Форма	Кол	Тема занятия	Место	Форма
---	----	-----	-----	-------	-----	--------------	-------	-------

п/п	ся ц	ло	мя про веде ния заня тий	занятия	-во часо в		провед ения	контроля
1 МОДУЛЬ 64 часа								
I.				Лекция	2	Вводное занятие. Перспективы развития черлидинга в России. Правила техники безопасности.	48 к	Собеседовани е, дискуссия, наблюдение
II.				Диагностика	2	Комплекс контрольных упражнений на диагностику.	48к	Собеседовани е, дискуссия
				Лекция, занятие	2	Гигиена спортивных занятий	48 к	Собеседовани е, дискуссия, наблюдение
				Введение новых знаний. Комбинирова нное занятие. Практическая работа.	2	Развитие гибкости	48к	Самоконтроль обучающихся, специальные контрольные физические упражнения
				Введение новых знаний. Комбинирова нное занятие. Практическая работа.	4	Развитие выносливости	48к	Самоконтроль обучающихся, специальные контрольные физические упражнения
				Введение новых знаний. Комбинирова нное занятие. Практическая работа.	4	Развитие быстроты	48к	Самоконтроль обучающихся, специальные контрольные физические упражнения
				Введение новых знаний. Комбинирова нное занятие. Практическая работа.	4	Развитие координации	48к	Самоконтроль обучающихся, специальные контрольные физические упражнения
				Введение новых знаний. Комбинирова нное занятие. Практическая	4	Развитие силы	48к	Самоконтроль обучающихся, специальные контрольные физические

				работа.				упражнения
III.				Введение новых знаний. Комбинированное занятие. Практическая работа.	4	Строевые упражнения	48к	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Тесты на знание базовых элементов
				Введение новых знаний. Комбинированное занятие. Практическая работа.	4	Силовые упражнения	48к	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Тесты на знание базовых элементов
				Введение новых знаний. Комбинированное занятие. Практическая работа.	4	Скоростно-силовые упражнения	48к	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Тесты на знание базовых элементов
				Введение новых знаний. Комбинированное занятие. Практическая работа.	4	Координационные упражнения	48к	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Тесты на знание базовых элементов
				Введение новых знаний. Комбинированное занятие. Практическая работа.	4	Развитие гибкости	48к	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Тесты на знание базовых элементов
				Введение новых знаний. Комбинированное занятие. Практическая работа.	4	Танцевальные упражнения	48к	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Тесты на знание базовых элементов
				Введение новых знаний. Комбинированное занятие.	2	Кричалки	48к	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Тесты на

				Практическая работа.				знание базовых элементов
				Введение новых знаний. Комбинированное занятие. Практическая работа.	2	Постановка голоса	48к	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Тесты на знание базовых элементов
				Введение новых знаний. Комбинированное занятие. Практическая работа.	4	Хореография	48к	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Тесты на знание базовых элементов
				Введение новых знаний. Комбинированное занятие. Практическая работа.	4	Акробатика	48к	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Тесты на знание базовых элементов
				Введение новых знаний. Комбинированное занятие. Практическая работа.	4	Пирамиды, станты	48к	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Тесты на знание базовых элементов
2 МОДУЛЬ 80 часов								
IV				Введение новых знаний. Комбинированное занятие. Практическая работа.	2	Кодекс черлидера	48к	Собеседование, дискуссия, наблюдение
				Введение новых знаний. Комбинированное занятие. Практическая работа.	2	Правила выполнения базовых движений черлидинга	48к	Собеседование, дискуссия, наблюдение
				Введение новых знаний. Комбинированное занятие. Практическая работа.	24	Базовые движения черлидинга	48к	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Тесты на знание

				работа.				базовых элементов
				Введение новых знаний. Комбинированное занятие. Практическая работа.	24	Базовые движения чир-дэнс, «чир-фристайл»	48к	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Тесты на знание базовых элементов
				Введение новых знаний. Комбинированное занятие. Практическая работа.	22	Базовые движения хореографии	48к	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Тесты на знание базовых элементов
V				Введение новых знаний. Комбинированное занятие. Практическая работа.	2	Тестирование	48к	Собеседование, дискуссия, наблюдение
VI				Итоговое занятие	4	Контрольные нормативы	48к	Выполнение контрольных нормативов, Зачётные протоколы.
				Концерт	2	Отчетные выступления	Концертная площадка	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся.

2.2. Условия реализации программы.

1. Материально-техническое обеспечение.

Для реализации Программы необходим зал, который должен быть с высоким потолком (не ниже 3 метров) и оснащен специальным оборудованием, размещение зеркал - не менее 2-х (по длине и ширине зала) - на расстоянии от пола -15 см, при высоте- 2,2-2,5 м.;

№	Наименование	Количество
1.	музыкальный центр	1
2.	маты	15
3.	скакалка	15
4.	обруч	15

5.	мяч (фитболл)	15
6.	гимнастический коврик	15
7.	мяч резиновый малый	15
8.	гимнастическая палка	15
9.	флэш-накопители	1
10.	помпоны (султанчики)	15

2. Информационное обеспечение

Наличие компьютера, выхода в интернет, телевизора.

3. Кадровое обеспечение: педагог- дополнительного образования по черлидингу

4. Перечень методических материалов

Для реализации целей и задач программы используются разнообразные формы работы с детьми. Учебные занятия: теория и практика, как основная форма организации образовательного процесса. Беседа с просмотром видеоматериала – основа теоретической части. В практической части решаются конкретно поставленные задачи, включающие в себя четыре комплекса: ОФП/СФП; акробатика; растяжка (стрейчинг); танцевальные направления. Индивидуальный подход к каждому учащемуся обязателен. Дети обучаются работе по принципу: от простого к сложному.

№ п\п	Раздел/тема	Формы занятий	Приемы и методы	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	Тренировочное практическое занятие с ознакомительной беседой.	<i>Эмоц.методы:</i> -поощрение, -создание ситуации успеха; <i>Познават.:</i> -показ -просмотр видеоматериалов <i>Социальные методы:</i> -наблюдение; <i>Практические:</i> -упражнение; -круговая тренировка <i>Словесные:</i> -рассказ; -беседа; -дискуссия	Опрос Проверка умения быстро запоминать танцевальную «восьмерку»
2	ОФП и СФП	Тренировочное практическое занятие	<i>Эмоц.методы:</i> -поощрение, -создание ситуации успеха; -порицание; <i>Познават.:</i> -позн.игры;	Сдача спортивных нормативов

			<p><i>Социальные методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -наблюдение; -игра; -создание ситуации взаимопомощи; <p><i>Практические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнение; -игра; -круговая тренировка <p><i>Словесные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -рассказ; -беседа; -дискуссия 	
3	Акробатика	Тренировочное практическое занятие	<p><i>Эмоц.методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -поощрение, -создание ситуации успеха; -порицание; <p><i>Социальные методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -наблюдение; <p><i>Практические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнение; <p><i>Словесные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -рассказ; -беседа; -дискуссия 	Техника выполнения акробатических элементов
4	Растяжка (стрейчинг)	Тренировочное практическое занятие	<p><i>Эмоц.методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -поощрение, -создание ситуации успеха; -порицание; <p><i>Социальные методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -наблюдение; -игра; -создание ситуации взаимопомощи; -взаимопроверка; <p><i>Практические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнение; -игра; -наблюдение; <p><i>Словесные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -рассказ; -беседа; -дискуссия 	Спортивные нормативы на гибкость
5	Танцевальные направления	Тренировочное практическое занятие	<p><i>Эмоц.методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -поощрение, -создание ситуации успеха; -порицание; <p><i>Познават.:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -видеоматериалы <p><i>Социальные методы:</i></p>	Проверка умения быстро запоминать танцевальную «восьмерку»

			-наблюдение; -игра; -создание ситуации взаимопомощи; <i>Практические:</i> -упражнение; -игра; <i>Словесные:</i> -рассказ; -беседа; -дискуссия	
6	Показательные выступления	Тренировочное практическое занятие, соревнование, конкурс, праздник, флеш-моб.	<i>Эмоц.методы:</i> -поощрение, -создание ситуации успеха; -порицание; <i>Познават.:</i> -опора на жизненный опыт; <i>Социальные методы:</i> -наблюдение; -создание ситуации взаимопомощи; <i>Практические:</i> -упражнение <i>Словесные:</i> -рассказ; -беседа; -дискуссия	Выступление

2.3. Формы аттестации.

Промежуточная: опрос, тестирование, анкетирование, выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение, выполнение контрольных нормативов, контрольное занятие, открытое занятие.

Итоговая: соревнование, зачет, переводные и итоговые занятия, коллективный анализ соревнований.

2.4. Оценочные материалы.

Контрольные нормативы, грамоты, дипломы, протоколы соревнований.

Зачётные требования по СП, выполнение композиций на оценку:

- оценка «5» - упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально,

- оценка «4» - упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально.

- оценка «3» - упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки.

- оценка «2» - упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно

Тесты на общую физическую подготовку:

1) Тесты на выносливость: Step test определяет выносливость сердеч-но-сосудистой системы - подсчёт пульса после 3-х минут аэробной нагрузки, бег на длинные дистанции (500 м, 1000 м, 1500 м, 6-и минутный бег);

2) Тесты на гибкость (наклоны в положении сидя, стоя на полу или на скамье);

3) Тест для определения силовой выносливости (Sit up) определяет силу мышц брюшного пресса. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты под прямым углом, стопы на полу, выполнить макси-мальное количество раз за минуту или 30 сек;

4) Тест для определения силы (Push up) – отжимание из упора на ко-ленях или из упора лёжа. Определяет силу мышц груди и плечевого пояса;

5) Тесты для определения координационных способностей: статиче-ское равновесие (поза дерева, «ласточка» с открытыми и закрытыми глаза-ми);

6) Тесты для определения скоростно-силовых качеств: прыжок вверх

с места, прыжок в длину с места и с разбега, прыжки через скакалку;

7) Тесты для определения скоростных качеств: бег на короткие ди-станции (30 м, 60м, 100м, 200 м , челночный бег, эстафетный бег 4x100 м)

Критерии технической подготовленности.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна

<p>надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобратся в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим воспитанником.</p>	<p>движений, неуверенности. Воспитанник не может выполнить движение в нестандартных условиях.</p>	<p>грубая ошибка. Упражнение не выполнено.</p>
--	---	--

2.5. Методические материалы.

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

Весь процесс многолетних занятий в черлидинге включает множество приемов. Учебные занятия с черлидерами не должны быть ориентированы на достижение впервые годы занятий высшего результата.

Учебные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, хорошую организацию медико-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Успешность подготовки черлидеров является приобретенные умения и навыки, всестороннее развитие физических качеств, развитие функциональных возможностей организма.

С возрастом и подготовленностью постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной физической подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании занятий.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебных занятий и соревнований. На протяжении многих лет черлидеры должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее трёх часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам.

Черлидинг, направленна всестороннее физическое, интеллектуальное и духовное развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Занятия оказывает благотворное влияние на многие системы организма в частности, развивает дыхательную систему. Благодаря дыхательным движениям происходит постоянная вентиляция легких.

Черлидеров отличает молниеносная реакция, ловкость, пластичность, синхронность движений, стойкость, быстрое мышление, умение точно выполнять упражнение с помпонами и одновременно кричать «кричалки», большая работоспособность, выносливость и многие другие качества.

Главное в идеологии черлидеров не то, что они просто танцуют на стадионах, в спортивных залах, а то, что своей работой они создают благоприятную обстановку и обеспечивают зрелищность спортивного мероприятия для болельщиков, поднимают боевой дух команд, прежде всего, конечно, той, которую поддерживают.

Черлидеров обучают гимнастике, акробатике, аэробике, степ – аэробике, хореографии

и танцевальным стилям. Педагог совместно с занимающимися придумывают и ставят танцевальные программы, сочиняют кричалки и речевки к каждому выступлению. Громкий звонкий голос и четкая дикция – одно из основных требований к черлидеру. Также нужно иметь хорошую реакцию и уметь улавливать настроение спортсменов и зрителей.

Основными принципами оздоровительно-развивающей тренировки, являются:

- принцип доступности;
- принцип «не навреди»;
- принцип биологической целесообразности;
- программно-целевой принцип;
- принцип половозрастных различий;
- принцип индивидуализации;
- принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека;
- принцип взаимосвязи и взаимозависимости психических и физических сил человека;
- принцип интеграции;
- принцип красоты и эстетической целесообразности.

Принцип доступности

Польза двигательной активности не вызывает сомнения, но вопрос о том, в каком объеме заниматься, какие средства использовать, остается дискуссионным. Большой поток различной литературы у нас в стране и за рубежом подчас приводит к дезориентации, а научных доказательств полезности той или иной гимнастики, аэробики или методики силовой тренировки явно не хватает. В особенности это касается детей и подростков. Часто авторы ориентируются лишь на свой опыт и интуицию. И здесь нельзя мириться с дилетантством и допускать ошибки, ибо цена им – здоровье человека. Как неразумное применение лекарств по советам соседей, родных, знакомых может привести к отрицательным результатам, так и занятия физическими упражнениями при неправильном применении могут нанести вред.

Применяемые программы черлидинга должны быть доступны как в координационном плане, так и в функциональном, отвечать духовным и интеллектуальным запросам занимающихся. В связи с этим проведение оценки состояния здоровья и уровня физической подготовленности необходимо для снижения фактора риска и вероятности травматизма. В настоящее время уделяется большое внимание разработке программы тестирования состояния здоровья, включающей оценку функционального состояния сердечно-сосудистой системы, методы ортопедического обследования, оценку физических качеств, анкетирование.

Принцип «не навреди»

Завет Гиппократ «не навреди» должны соблюдать не только медики, но и специалисты

в области физической культуры преподаватели этой дисциплины в школах. Физические упражнения, применяемые во многих программах черлидинга, активно воздействуют на все органы и системы организма, что определяет показания и противопоказания к их использованию. Исходя из важнейшего принципа – «не навреди» – остановимся, в первую

очередь, на противопоказаниях. Это могут быть состояния, затрудняющие адаптацию к физическим нагрузкам.

К заболеваниям, при которых противопоказана физическая тренировка, относятся:

- заболевания в острой стадии;
- тяжелые органические заболевания центральной нервной системы;
- болезни сердечно-сосудистой системы;
- болезни органов дыхания: бронхиальная астма с тяжелым течением, тяжелые формы бронхоэктатической болезни;
- заболевания печени и почек с явлениями недостаточности функций;
- болезни эндокринной системы при выраженном нарушении функций;
- болезни опорно-двигательного аппарата с резко выраженными нарушениями функций и болевым синдромом и др.

Программно-целевой принцип

В соответствии с программно-целевым принципом программирования тренировки вначале формируются конкретные целевые задачи, затем определяются объективно необходимые для их реализации содержание, объем и организация тренировочной нагрузки. Поэтому процедура программирования заключается в создании объективно необходимых условий для достижения конкретного тренировочного эффекта, необходимого для реализации целевых задач оздоровительной тренировки. На этом основании и принимается решение о подборе соответствующего содержания процесса тренировки и ее организации.

Учитывая программно-целевой принцип, необходимо:

- определить цели и задачи;
- учитывать материально-техническое обеспечение занятий;
- провести тестирование, мониторинг и т.д.;
- разработать программу, определить вид занятий, средства и методы их проведения;
- регулярно проводить врачебно-педагогический контроль;
- проводить коррекцию тренировочных программ.

Наиболее эффективны занятия черлидингом минимум 2–3 раза в неделю продолжительностью 30–45 мин. Такие установки касаются и проведения занятий с детьми и подростками.

Принцип индивидуализации

Соблюдение принципа индивидуализации – одно из главных требований оздоровительной тренировки. Изучение процессов роста и развития детей младшего школьного возраста показывает, что темпы индивидуального развития неодинаковы. Большинству детей присущи определенные соответствующие возрасту темпы развития. Но в любой возрастной группе есть ребята, опережающие своих сверстников в развитии или отстающие от них. Количество отстающих в последнее время увеличивается, и этот факт необходимо учитывать при организации и проведении занятий. При этом важно помнить, что нет физической нагрузки большой или малой – есть нагрузка, соответствующая или не соответствующая возможностям организма.

Основная цель первого года обучения черлидеров: обеспечение отбора по видам, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям используемых в подготовке черлидеров). На протяжении первого года обучения черлидер должен познакомиться с техникой нескольких видов спортивной деятельности: бег на короткие и длинные дистанции, комплекс прыжковых упражнений, элементы гимнастики, элементы акробатики, элементы хореографии, элементы различных танцевальных направлений.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее трёх часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую

нагрузку – отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам.

Основные средства тренировочного воздействия.

- ✓ общеразвивающие упражнения с предметами (помпоны) и без;
- ✓ комплекс прыжковых упражнений;
- ✓ силовые упражнения (с отягощениями и без)
- ✓ элементы акробатики (кувырки, повороты, группировки, перекаты и т.д.);
- ✓ элементы гимнастики («мост», махи, шпагаты и т.д.);
- ✓ элементы хореографии
- ✓ комплекс прыжковых упражнений;
- ✓ музыкальное сопровождение;
- ✓ изучение «возгласов и скандирований».

Основные методы выполнения упражнения: повторный, игровой, круговой, равномерный, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления занятий черлидингом: первый год подготовки необходим для создания предпосылок для последующего выполнения более сложных элементов «Cheer» и «Dance». Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий черлидингом, поскольку именно в это время закладывается основа физической подготовки для дальнейшего совершенствования.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще не окрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, как детям 9 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует делать небольшими дозами (по 5-8 минут) с чередованием промежутков активного отдыха.

Особенности первого года обучения. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядного пособия), методы: игровой и соревновательный. При обучении общеразвивающих упражнений, основных элементов «Cheer» и «Dance», показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной, доступной форме, с наглядным объяснением.

Методика контроля. На этом этапе учитель включает использование комплекса методов контроля: педагогического, медико-биологического, которые позволяют определить:

- ✓ состояние здоровья;
- ✓ показатели телосложения;
- ✓ уровень подготовленности;
- ✓ величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации учитель должен вносить соответствующие корректировки в тренировочный процесс.

Основная цель последующих лет тренировок: углубленное овладение специальной и технико-тактической подготовкой черлидера.

Основные задачи: укрепление здоровья; всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки черлидера с учетом формирования основных навыков; создание устойчивого интереса; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих большой силы; обучение и совершенствование техники и

тактики в прохождении отдельных технических этапов; постепенное подведение черлидера к более высокому уровню тренировочных нагрузок; воспитание морально-волевых качеств.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- ✓ функциональные особенности организма подростка в связанные с половым созреванием;
- ✓ диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- ✓ неравномерность в росте и развитии мышц.

Основные средства тренировки:

- ✓ общеразвивающие упражнения;
- ✓ комплексы специальных подготовительных упражнений;
- ✓ всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- ✓ комплексы специальных упражнений на развитие общей выносливости;
- ✓ упражнения с отягощением (вес 20-30% от собственного веса).

Методы выполнения упражнения: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления занятий. Этап углубленной подготовки (совершенствования) является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед учителем встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств. Учебный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в черлидинге. В этом случае учебные средства имеют некоторое сходство по форме и характеру выполнения основных упражнений. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической подготовки, технической и тактической подготовки. Учебный процесс приобретает черты более углубленной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 12-13 лет. Специальная подготовка должна проводиться постепенно. В этом возрасте учащимся нужно чаще выступать как в личных, так и в командных соревнованиях.

На данном этапе в большой степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп путем локального воздействия, а это значит применять в учебном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условии сопряженного развития физических качеств и совершенствования техники. Кроме того, упражнения на тренажерах и специальных устройствах, дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные группы мышц.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Обеспечение и совершенствование техники. При планировании учебных занятий черлидингом необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в тренировках нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Большое время следует отводить для разучивания тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправить.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный в условиях соревнований.

В процессе занятий рекомендуются следующие виды контроля: педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности черлидера. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольных нормативов и обязательных программ. Самоконтроль спортсмена за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсмена.

Психологическая подготовка черлидеров перед соревнованиями направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступить за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Успешность воспитания во многом определяется способностью учителя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности учащихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Учителю, работающему с учениками, следует использовать все имеющиеся средства психологического воздействия на детей для формирования психически уравновешенной личности. Черлидинг закаляет подростка как морально-психологически, так и физически, одновременно развивает в ребенке чувства «лидерства» и «коллективизма».

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

В первый год обучения используются методы развития внимания, сенсомоторики, волевых качеств. Во второй год обучения совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость. Третий год обучения - это способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению

Участие в соревнованиях. В большей степени зависит от подготовленности черлидера, календаря соревнований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в соревновательных условиях.

Форма организации образовательной деятельности - очная.

Дисциплина ЧИР.

В программах этой дисциплины участвуют команды, 100% участников которых – женского пола, за исключением возрастной категории «мальчики, девочки», в которой могут участвовать спортсмены как женского так и мужского пола. Программы ЧИР включают в себя достаточно большое количество акробатических элементов, требуют страховки при выполнении сложных элементов программы. Соревнования в дисциплине ЧИР могут проводиться во всех возрастных категориях предусмотренных ЕВСК.

Дисциплина ЧИР-МИКС.

В программах этой дисциплины участвуют команды, в составе которых участники и мужского и женского пола, команда относится к дисциплине ЧИР-МИКС, если в ее составе есть один (или более) участник мужского пола. Программы ЧИР-МИКС включают в себя

достаточно большое количество акробатических элементов, требуют страховки при выполнении сложных элементов программы. Соревнования в дисциплине ЧИР-МИКС могут проводиться только в двух возрастных категориях: «юниоры, юниорки», «мужчины, женщины».

Программы дисциплины ЧИР и ЧИР-МИКС выполняются на специальном покрытии (гимнастические маты, прочно соединенные между собой).

В дисциплинах ЧИР и ЧИР-МИКС перед началом основной программы обязательно выполняется блок с чиром и чантом (в одном блоке) без музыки. Рекомендуемая продолжительность - 30 секунд.

В случае использования в программе чиров и чантов на иностранном языке текст должен быть предоставлен судейской бригаде до начала выступления команды (текст должен быть написан разборчиво, должны быть указаны название команды, дисциплина, возрастная категория, фамилия, имя тренера)

Элементы ЧИР и ЧИР-МИКС-программ

- * чир-прыжки
- * станты
- * пирамиды
- * выбросы
- * акробатические элементы, выполняемые на полу и не являющиеся частью захода или спуска со станта/пирамиды.
- * чир-данс.
- * чир-и чанты.

Элементы ЧИР ДАНС (ЧИР ДАНС ФРИСТАЙЛ) программ не оцениваются.

Внешние споттеры.

Предоставляются организаторами соревнований. Но действующие члены команды должны сами выполнять роли обязательных *внутренних* споттеров

Начало программы.

Перед началом основной программы, а так же перед началом блока с чиром и чантом все члены команды должны находиться внутри соревновательной площадки.

Перед началом основной программы, а так же перед началом блока с чиром и чантом все члены команды должны хотя бы одной частью тела касаться соревновательной поверхности.

Исключение: ступни флаера находятся в руках баз, но при этом руки баз касаются соревновательной поверхности. **Выход на площадку.**

Команда должна выйти на площадку максимально быстро. С момента выхода команды в зал и до начала программы запрещается выполнение, каких-либо элементов и других хореографических движений.

Средства агитации.

Разрешены только следующие виды средств агитации: флажки, баннеры, таблички, помпы, мегафоны и кусочки ткани. Средства агитации с шестами или подобными средствами поддержки не могут быть использованы при выполнении какого-либо станта или акробатического прыжка. Все средства агитации должны быть аккуратно убраны за пределы площадки сразу после блока с чирами и чантами перед началом основной программы.

Выбрасывание жесткого средства агитации за пределы соревновательной площадки запрещено.

Характеристика спортивной экипировки.

Все участники команды должны быть одеты в одинаковые соревновательные костюмы, соответствующие стандартам черлидинга.

Для костюмов должна использоваться мягкая эластичная ткань, не мешающая активным движениям. Не разрешается использование съемных частей костюмов и не допускается снятие одежды во время выступления. Нижнее белье не должно быть видно.

Все члены команды, а так же споттеры должны использовать спортивную обувь на прочной подошве, преимущественно – плотно зашнурованные кроссовки.

Нижней частью униформы могут быть юбки, шорты или брюки. Верхняя часть - топ, жилет и т.д. Костюмы команд возрастной категории «юниоры, юниорки» и «мальчики, девочки» должны полностью закрывать живот в положении стоя, руки вытянуты вдоль тела и прижаты к бокам, и не должны быть вызывающими.

Любые аксессуары, например используемые для закрепления прически, должны быть тугими, мягкими и плоскими, плотно закрепляющими волосы. Прически должны быть аккуратными; длинные волосы (ниже линии плеч) должны быть убраны с лица и собраны в хвост или «пучок».

Шпильки, невидимки – ЗАПРЕЩЕНО плоские заколки – РАЗРЕШЕНО

Вызывающая одежда, не соответствующая спортивному стилю, влечёт дисквалификацию всей команды.

Очки, слуховые аппараты, а так же любые жёсткие медицинские предметы нельзя использовать во время выступлений. Разрешается использовать только мягкие и эластичные медицинские предметы.

Запрещается использование ювелирных украшений, включая, в частности, сережки, кольца, продеваемые через нос, язык, пупок и кожу лица, а также запрещается ношение украшений из прозрачного пластика, браслетов, ожерелий и булавок на униформе. Украшения нельзя клеивать пластырем; все украшения должны быть сняты. Стразы можно прикреплять только к униформе; приклеивание стразов к коже запрещается. Разрешаются татуировки.

Дисциплина ЧИР ДАНС (ЧИР ДАНС ФРИСТАЙЛ).

В этой дисциплины могут принимать участие спортсмены как мужского, так и женского пола. Особое внимание при постановке ЧИР ДАНС (ЧИР ДАНС ФРИСТАЙЛ) программы следует уделить сложности элементов, хореографии, динамике и сложности переходов от одного элемента к другому, синхронности выполнения всех составных частей программы. Соревнования в дисциплине ЧИР ДАНС (ЧИР ДАНС ФРИСТАЙЛ) могут проводиться во всех возрастных категориях предусмотренных ЕВСК.

Программы ЧИР ДАНС (ЧИР ДАНС ФРИСТАЙЛ) выполняются как на твёрдом полимерном покрытии, так и на паркете. Музыка для ЧИР ДАНС (ЧИР ДАНС ФРИСТАЙЛ) программ должна быть разнообразной.

Элементы ЧИР ДАНС (ЧИР ДАНС ФРИСТАЙЛ) программ

- * пируэты (вращения)
- * шпагаты
- * чир-прыжки
- * лип-прыжки
- * махи
- * данс-поддержки
- * работа а парах (парное взаимодействие)

Рекомендуется выполнять элементы всеми участниками команды одновременно или в риппл.

Элементы ЧИР и ЧИР-МИКС программ запрещены.

Начало программы.

Перед началом основной программы все члены команды должны находиться внутри соревновательной площадки.

Перед началом основной программы все члены команды должны хотя бы одной частью тела касаться соревновательной поверхности.

Выход на площадку.

Команда должна выйти на площадку максимально быстро. С момента выхода команды в зал и до начала программы запрещается выполнение каких-либо элементов и других хореографических движений.

Средства агитации.

Запрещены все виды средств агитации и аксессуары за исключением помпонов. В программе обязательно используются помпоны (непрерывно, минимум 80% от общей длительности программы). Помпоны для участников команды мужского пола используются по желанию.

Характеристика спортивной экипировки.

Команда должна быть одета в единую форму, соответствующую стандартам черлидинга. Для костюмов должна использоваться мягкая эластичная ткань, не мешающая активным движениям. Не разрешается использование съемных частей костюмов и не допускается снятие одежды во время выступления. Нижнее белье не должно быть видно.

Допускается использование украшений на костюмах (стразы и т.п.).

Нижней частью униформы могут быть юбки, шорты или брюки.

Верхняя часть - топ, жилет и т.д. Костюмы команд возрастной категории «юниоры» и «дети» должны полностью закрывать живот в положении стоя, руки вытянуты вдоль тела и прижаты к бокам, и не должны быть вызывающими

Разрешается обувь для джаза, танцев или обувь из текстиля, а так же гимнастические полутапочки. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках или платформе.

Прически должны быть аккуратными; длинные волосы (ниже линии плеч) должны быть убраны с лица и собраны в хвост или «пучок». Для закрепления причёски разрешены шпильки и невидимки.

Вызывающая одежда, не соответствующая спортивному стилю, влечёт дисквалификацию всей команды.

Очки, слуховые аппараты, а так же любые жёсткие медицинские предметы нельзя использовать во время выступлений. Разрешается использовать только мягкие и эластичные медицинские предметы.

Запрещается использование ювелирных украшений, включая, в частности, сережки, кольца, продеваемые через нос, язык, пупок и кожу лица, а также запрещается ношение украшений из прозрачного пластика, браслетов, ожерелий и булавок на униформе. Украшения нельзя клеивать пластырем; все украшения должны быть сняты. Стразы можно прикреплять только к униформе; приклеивание стразов к коже запрещается. Разрешаются татуировки.

Дисциплина ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ.

В этой дисциплины участвуют команды, состоящие из одной стант-группы (4-5 спортсменов). В программах этой дисциплины участвуют команды, 100% участников которых – женского пола.

В программах этой дисциплины выполняются станты и выбросы по выбору команды в соответствии с правилами. Соревнования в дисциплине ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ могут проводиться только в двух возрастных категориях: «юниоры, юниорки», «мужчины, женщины».

Дисциплина ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ-МИКС.

В этой дисциплине участвуют команды, состоящие из одной стант-группы (4-5 спортсменов) если в ее составе есть участник/участники мужского пола. Команды данной дисциплины не могут на 100% состоять из участников мужского пола. В программах этой дисциплины выполняются станты и выбросы по выбору команды в соответствии с правилами.

Соревнования в дисциплине ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ-МИКС могут проводиться только в двух возрастных категориях: «юниоры, юниорки», «мужчины, женщины».

Программы дисциплин **ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ** и **ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ-МИКС** выполняются на специальном покрытии (гимнастические маты, прочно соединенные между собой).

Элементы программ дисциплины ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ и ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ-МИКС

* станты

* выбросы

Другие элементы не оцениваются.

Чиры и чанты запрещены.

Внешние споттеры

В данной дисциплине всем командам предоставляются организаторами соревнований. Но действующие члены команды должны сами выполнять роли обязательных внутренних споттеров

Начало программы.

Перед началом программы все члены команды должны находиться внутри соревновательной площадки и должны хотя бы одной частью тела касаться соревновательной поверхности.

Исключение: ступни флаера находятся в руках баз, но при этом руки баз касаются соревновательной поверхности.

Выход на площадку.

Команда должна выйти на площадку максимально быстро. С момента выхода команды в зал и до начала программы запрещается выполнение каких-либо элементов и других хореографических движений.

Средства агитации – запрещены.

Характеристика спортивной экипировки.

В полном соответствии с характеристикой экипировки для дисциплин ЧИР и ЧИР-ИКС (см. выше)

Дисциплина ПАРТНЕРСКИЕ СТАНТЫ.

В программах этой дисциплины участвует пара спортсменов (один мужского и один женского пола), которые выполняют станты с одиночной базой по выбору, но в соответствии с правилами. Соревнования в дисциплине ПАРТНЕРСКИЕ СТАНТЫ могут проводиться в единственной возрастной категории - «мужчины, женщины».

Программы данной дисциплины выполняются на специальном покрытии (гимнастические маты, прочно соединенные между собой).

Элементы программ дисциплины ПАРТНЕРСКИЕ СТАНТЫ.

В программе выполняются только станты с одиночной базой по выбору команды и в соответствии с Правилами. Чиры и чанты запрещены. Другие элементы не оцениваются.

Внешние споттеры.

Каждая пара должна привезти своего внешнего споттера, который будет страховать участников в течение всей программы. Внешний споттер страхует, помогает принимать флайера в кредл, но не должен помогать при выбросах или поддерживать стант во время выполнения программы.

Начало программы.

Перед началом программы все члены команды должны находиться внутри соревновательной площадки и должны хотя бы одной частью тела касаться соревновательной поверхности.

Исключение: ступни флаера находятся в руках баз, но при этом руки баз касаются соревновательной поверхности.

Выход на площадку.

Команда должна выйти на площадку максимально быстро. С момента выхода команды в зал и до начала программы запрещается выполнение каких-либо элементов и других хореографических движений.

Средства агитации – запрещены.

Характеристика спортивной экипировки.

В полном соответствии с характеристикой экипировки для дисциплин ЧИР и ЧИР-МИКС (см. выше)

Построения и перестроения

Большие конструкции и эффектные переходы - основа любого успешного выступления. Неудачное расположение спортсменов и не интересные переходы дадут вам низкий результат (вы же не хотите, чтобы кто-нибудь уснул за судейским столом).

Придерживайтесь следующих правил, когда составляете программу, и вы сможете создать шедевр черлидинговой программы.

Построения (формации) - это позиции, в которых спортсмены выполняют стант, чир-данс, пирамиду или чир-кричалки. Программасостоит из множества построений, связанных между собой перестроениями.

Варианты построений:

Когда вы составляете программу и создаёте построения, придерживайтесь следующих правил:

*распределяете построения по всей площадке, это создаёт иллюзию большой команды и больше нравится судьям и зрителям.

*будьте изобретательны и индивидуальны в создании построения.

*используйте каждую конструкцию только один раз во время программы.

*ставьте своих лучших черлидеров вперёд.

*не оставайтесь в одном построении слишком долго; изменяйте его каждую восьмёрку или чаще, чтобы сделать программу захватывающей.

Перестроения (переходы). Поскольку простому хождению от одной конструкции к другой не хватает привлекательности, используются переходы для отвлечения внимания публики.

Вы сделали хорошую программу если при переходе к следующей конструкции зрители подумают «ничего себе! Как они это сделали?» переходы должны быть простыми и чёткими, а так же впечатляющими. Помните, что слишком долгий переход отнимает часть вашего следующего чир-элемента (станта, чир-данса и пр.).

При постановке переходов: *будьте внимательны. Судьи не должны заметить переходов как таковых, а воспринимать их как элемент программы.

*для программы лучше, чтобы спортсмены минимально перемещались во время программы, чтобы они не бегали через площадку, занимая очередную позицию.

*используйте хлопки на счёт под/через ритм музыки (на 2,4,6,8 или 1,3,5,7).

РАЗУЧИВАНИЕ КРИЧАЛОК

Советы по отработке голоса

*важно кричать хором всей командой. Нет ничего хуже, чем команда черлидеров, кричащих вразлад. Хороший способ этого избежать - хлопать всем вместе в такт словам при разучивании (перед тем, как добавлять движения). Это поможет не сбиться с ритма.

*заранее определить первого выкрикивающего. Этот человек должен кричать достаточно громко, чтобы команда его услышала.

*избегайте «каши во рту». Важно, чтобы зрители могли не только разобрать слова, но и подхватить их!

*кричите «лёгкими», а не горлом. Это защитит голос и поможет кричать громче.

*не орите во всю глотку. Во-первых, вы можете повредить голосовые связки, и к тому же слова станут неразборчивыми.

Рекомендации по исполнению кричалок

*отчетливее произносите чирсы. Если зрители собьются, то не смогут кричать вместе с вами.

*используйте слова, олицетворяющие сильный дух спортсменов. Никогда не используйте грубых слов и ругательств. Это выставит вашу команду в наихудшем свете.

*не теряйте энтузиазма. Исполняйте ваши чирры как можно задорнее.

*акцептируйте слова мимикой, голосом и движениями.

*используйте «средства массовой агитации» - плакаты, таблички, растяжки, флаги.

Например, нарисуйте плакаты с основными словами текста кричалки, такими как, например, "вперёд" или с названием команды - пусть он служит подсказкой для публики.

*используйте отточенные, отработанные движения. В этом случае публика вас обязательно запомнит, а чир будет выглядеть еще эффектнее.

*добавьте перестроения. Слова, подкрепленные динамикой и движениями интереснее наблюдать.

*добавьте прыжки, станты или риплы. Это уж точно привлечет всеобщее внимание.

*используйте повторяющиеся движения и фразы.

*будьте услышанными. Не сдерживайте голос. Завершая чир или сайдлайн, протяните последнее слово.

*последний штрих. Завершив чир или сайдлайн задержитесь на несколько секунд в финальном движении.

Разучивание кричалок

Следующий шаг после создания удачной кричалки - выучить её всей командой. Даже самый сложный чир или сайдлайн вне зависимости от уровня подготовки или возрастной группы команды можно разучить в четыре простых этапа:

Шаг 1: покажите чир полностью.

Шаг 2: разучите слова чира, прихлопывая в ладоши без добавления элементов. Если чир долгий, то разбейте его на части, и разучивайте по частям (строкам).

Шаг 3: разучите движения, соответствующие первой строчке чира. Двигайтесь дальше по мере запоминания их командой, каждый раз начиная сначала.

Шаг 4: добавляйте ваши движения, переходы и станты. Повторите весь чир полностью: и слова, и движения, и переходы, и станты.

Примеры кричалок

Эй (хлопок), герой, мы

Повсюду рядом с тобой

Мы поддержим тебя всегда скажем вместе победе: «да!»

Мы команда « _ - _ » на месте не стоим

Верим мы в победу, а значит - победим!

Но для победы нашей нам не хватает вас!

А ну-ка не робейте и поддержите нас!

Ловкость, сила и сноровка!

Посмотрите же на нас

нам поможет тренировка

Даже в самый трудный час!

Советы по постановке кричалок

Используйте флаги, таблички и другие средства агитации.

Используйте время переходов к стантам или пирамидам, и обратно.

Используйте акробатику, прыжки и базовые движения.

Во время выполнения сложных элементов голос может быть тише. Лучше использовать базовые движения или выполнять прыжки и акробатику отдельными спортсменами.

Положения рук



рис.1 рис.2 КЛАСП-ХЛОПОК (рис.1): хлопок должен получаться звонким. КЛЭПЫ: (рис.1): Кисти рук плотно прилегают друг к другу.



рис.3

рис.4

рис.5

РУКИ НА БЕДРАХ (рис.3): позиция при которой кулаки на бедрах..

ХАЙ ВИ (High V) (рис.4): руки вытянуты вверх и слегка разведены

ЛОУ ВИ (Low V) (рис.5): руки вытянуты вниз и чуть отведены от корпуса тела.



рис.6



рис.7



рис.8

Т (рис.6): руки вытянуты на уровне плеч в разные стороны.

ЛОМАНОЕ Т (рис.7): это «Т» с согнутыми локтями. ТАЧДАУН (рис.8): руки вытянуты вверх, параллельно друг другу.

НИЖНИЙ ТАЧДАУН: руки вытянуты вниз параллельно друг другу.

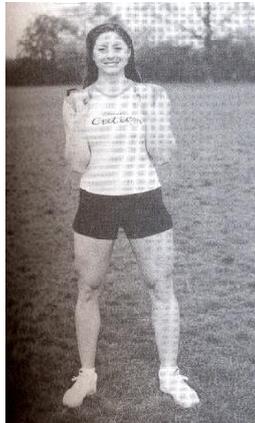


рис.9

рис.10

рис.11

ВЕРХНИЙ ПАНЧ (рис.10): правая рука вытянута. Другая рука упирается в левое бедро.

КИНЖАЛЫ(рис. 11): руки согнуты в локтях; кулаки на уровне плеч; большие пальцы смотрят внутрь.

ПРАВАЯ ДИАГОНАЛЬ/ЛЕВАЯ ДИАГОНАЛЬ (см. рис.12, иллюстрирующий ПРАВУЮ ДИАГОНАЛЬ): одна рука в позиции ЛОУ ВИ, а другая - в ХАЙ ВИ. (когда ваша правая рука вверху - это ПРАВАЯ ДИАГОНАЛЬ, если наоборот - то это ЛЕВАЯ).



рис.12

рис.13

Л-ВЛЕВО/ Л-ВПРАВО (рис.12 для Л-ВПРАВО): одна рука в позиции ВЕРХНИЙ ПАНЧ, другая - в Т-позиции. Когда правая рука вверху - это ЛЕВОЕ-Л, когда левая рука вверху - это ПРАВОЕ-Л.

БАЗА (рис.15): руки вытянуты строго вниз и плотно прижаты к телу, ноги вместе.

Положения ног



рис.14



рис.15

ВЫПАД В СТОРОНУ (рис.14): передняя нога согнута а задняя выпрямлена.

ВЫПАД НАЗАД (рис.15): передняя нога согнута, бедра следует держать ровно, другая нога выставлена строго назад. Опора на заднюю ногу.

4.2. ЧИР и ДАНС основные номинации в черлидинге

Программы ЧИР

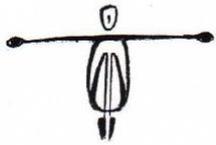
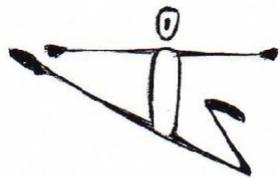
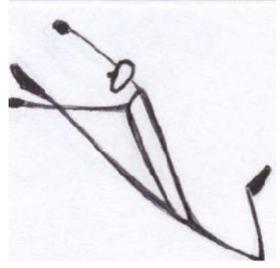
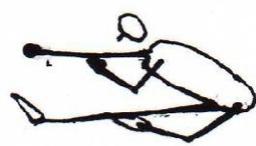
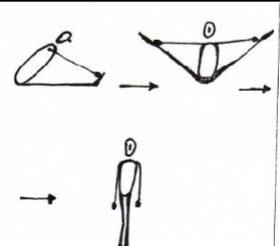
Имеют большую спортивную направленность, включают достаточно большое количество акробатических элементов, требуют страховки при выполнении сложных моментов программы. В ЧИР - программах используются чиры и сайдлайны для усиления зрелищного эффекта. В программах разрешается использование средств агитации: плакаты, мегафоны, флаги, знамена, помпоны и др.

Обязательные элементы ЧИР - программы: прыжки, пирамиды, станты-поддержки, чир-дансы, чир-кричалки, чант-кричалки, акробатические элементы (кувырки, колеса, рондаты и др.).

к ЧИР-ПРЫЖКИ

Примеры чир-прыжков по мере возрастания сложности:

Уровень сложности	№ п/п	Прыжок	Название, описание
1	1		СТРЕДЛ прыжок ноги врозь
	2		АБСТРАКТ Одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая – отведена назад, колено максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону

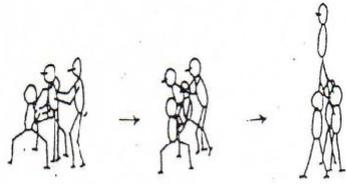
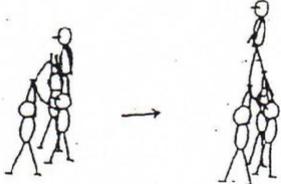
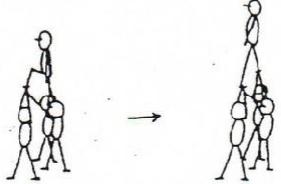
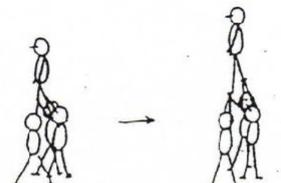
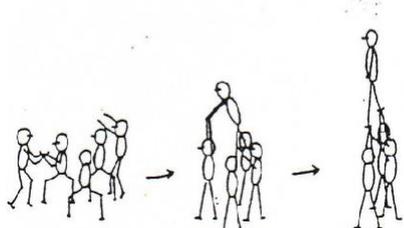
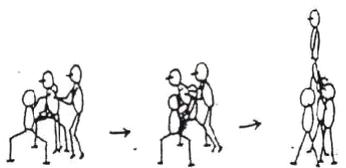
	3		ТАК Прыжок в группировку. Колени прижаты к груди
2	1		ХЁРКИ Одна нога прямая, поднята в сторону, вторая отведена назад, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону
	2		ХЕДЛЕР (берьерист) Одна нога прямая поднята вверх как можно выше, вторая – согнута, колено направлено вниз
3	1		ДВОЙНАЯ ДЕВЯТКА Одна нога поднята, колено согнуто и направлено во внешнюю сторону, вторая – прямая поднята вперед горизонтально пола. Руки повторяют движение ног, изображая девятку
4	1		ТОЙ ТАЧ Прямые ноги подняты в стороны как можно выше, колени направлены вверх
5	1		ПАЙК Прямые соединенные вместе ноги подняты вперед параллельно полу
6	1		ВОКРУГ СВЕТА Сначала выполняется прыжок ПАЙК, затем в верхнем положении ноги переводятся в положение ТОЙ ТАЧ. Приземление на две ноги. Движение рук повторяет движение ног.

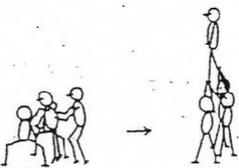
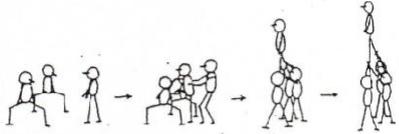
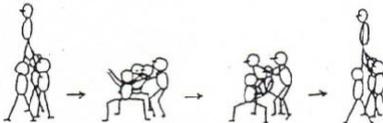
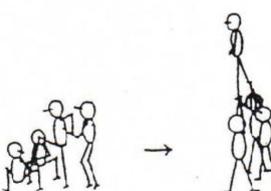
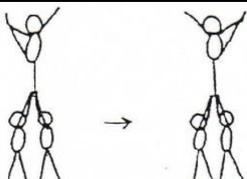
к СТАНТЫ

Станты – поддержки, выполняются минимально двумя, максимально пятью участниками команды. В составе программы может использоваться несколько стантов различной конфигурации. При построении стантов действуют правила построения пирамид.

Примеры действий спортсменов базы во время выполнения стантов по мере возрастания сложности (способы подъема на стант)

Уровень	№	Способ подъема	Название, описание
---------	---	----------------	--------------------

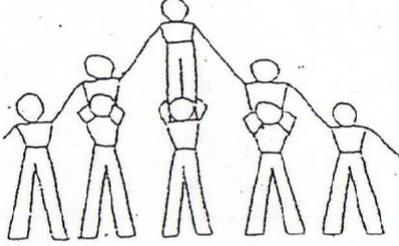
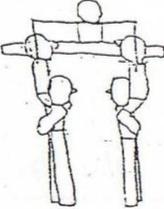
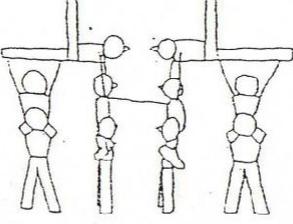
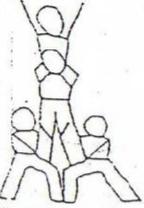
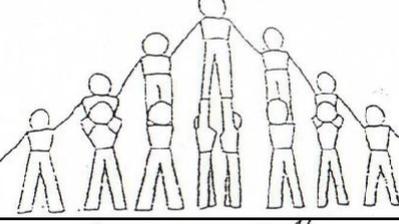
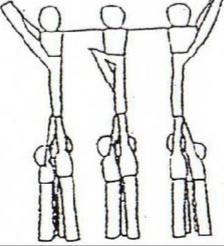
сложности	п/п		
1	1	Стойка на бедре одиночной базы	Базовые навыки захода
	2	Угол	
	3	Стреддл на плечах	
	4	Флажок на бедре одиночной базы	
	5	Заход в стойку на плечах одиночной базы	
2	1	Подъем (заход) в стойку на плечах двойной базы	Заход с остановкой и опорой на руки
	2	Шпагат на плечах из стойки на бедре	
	3	Резкий подъем из стойки на бедре в стойку на плечах двойной базы	
	4	Подъем в элеватор с остановкой	
3	1		Элеватор. Синхронный подъем
4	1		Ступенчатый заход в экстеншен из стойки на плечах
	2		Ступенчатый заход в экстеншен из элеватора
5	1		Жим экстеншен из элеватора
	2		Синхронный подъем в экстеншен через элеватор с опорой на переднюю базу
6	1		Экстеншен снизу

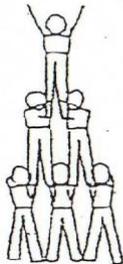
	2		Шаг в экстеншен
	3		Синхронный подъем в экстеншен через элеватор
	4		Элеватор – чикен позишен - элеватор
	5		Элеватор – релод - элеватор
7	1		Синхронный подъем в экстеншен через элеватор
	2		Экстеншен с пола
8	1		Тик так
	2		Экстеншен либерти на одной руке одиночной базы
	3		Подъем с поворотом – в экстеншен

к ПИРАМИДЫ

Пирамиды – строятся из стантов, соединенных между собой. Строится минимально из двух уровней, независимо от высоты и положения первого уровня (положение «в полный рост», положение «с колена» и т.д.). Все пирамиды ограничены высотой 2,5 роста человека. Броски флайеров должны выполняться с нижнего уровня не менее, чем четырьмя базами. Ловить флайера следует в «колыбель», по меньшей мере тремя базами с дополнительным страхующим в зоне голова-плечи. Бросок должен иметь вертикальное направление; броски над, под или через пирамиду запрещены. Все спуски с пирамид с вращением, с прыжками или с элементами гимнастики должны приниматься в «колыбель». Спуск кувырком требует дополнительной страховки и постоянного контакта зоны голова-плечи флайера и рук базы. Спуск колесом запрещен.

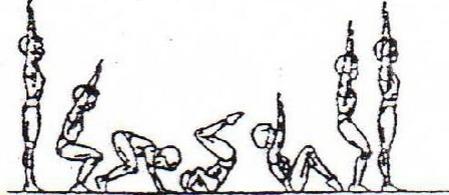
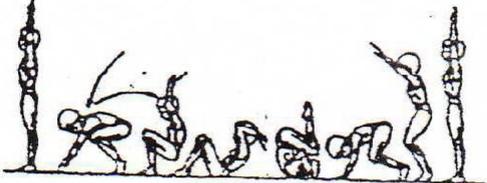
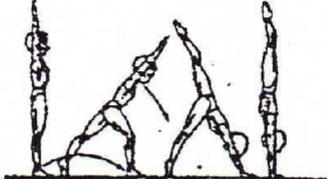
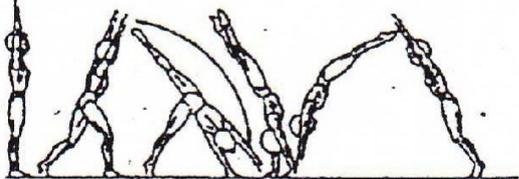
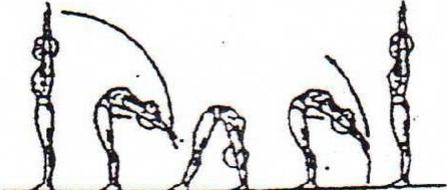
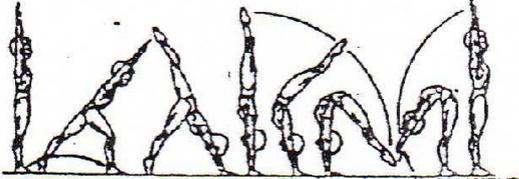
Примеры пирамид:

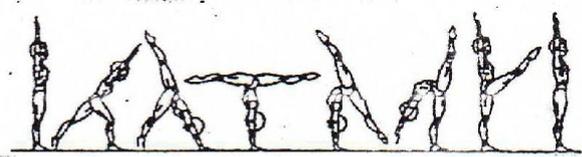
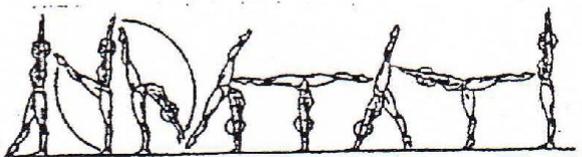
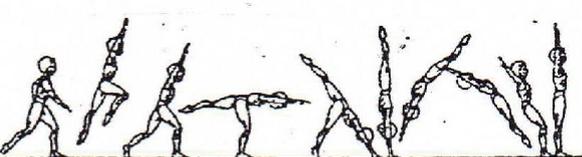
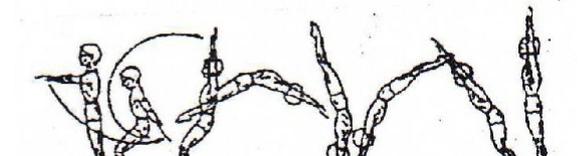
Уровень	Размерность (чел.рост)	Пирамида
2	1.5	
2	2	
		
3	2	
		
2	2.5	
		

3	2.5	
---	-----	---

к АКРОБАТИКА

Акробатические элементы по мере возрастания сложности (порядок разучивания):

№ п/п	Элемент	Название, описание
1		Кувырок вперед
2		Кувырок назад
3		Стойка на руках
4		Колесо
5		Рандат
6		Мост
7		Переворот вперед через мост

8		Переворот вперед на одну
9		Переворот назад на одну (перекидка)
10		Переворот вперед из стойки на руках
11		Фляк

и КРИЧАЛКИ

чант - повторяющееся слово или фраза, используемая для привлечения зрителей к участию в программе;

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

б) ЧИР-ДАНС

Чир-данс – танцевальный блок с использованием основных элементов черлидинга. с программу может включаться несколько чир-дансов, но, как правило, общая продолжительность этого элемента занимает от двух до шести восьмерок.

Программы ДАНС

8) отличие от программ Чир программы Данс не включают элементы акробатики и кричалки, хорошо вписываются в любое шоу, могут выполняться как на спортивных площадках, так и на паркете. В программе обязательно используются помпоны. Программы Данс строятся на принципе сочетания разнообразных стилей (джаз, фанк, поп, рэп, лирический стиль и т.д.)

Обязательные элементы Данс-программы: Пируэты, шпагаты, махи, чир-прыжки (примеры см. выше), лип – прыжки
Пируэт – поворот на одной ноге на 360 градусов.

Двойной пируэт – поворот на одной ноге на 720 градусов.

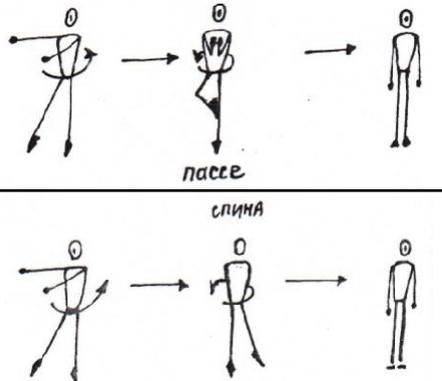
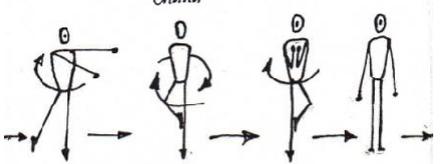
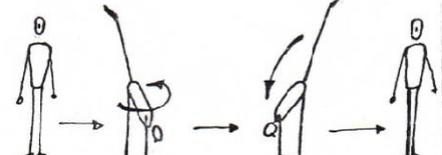
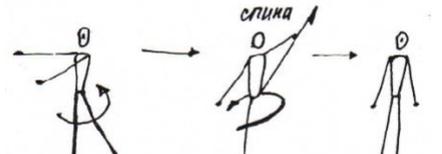
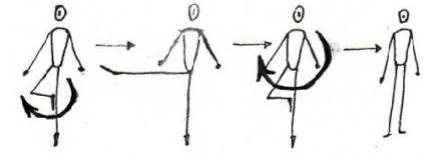
Шпагат – выполнение этого элемента должно быть обязательно зафиксировано несколькими секундами.

Прыжки и махи – выполняются синхронно с максимальной амплитудой.

с ПИРУЭТЫ

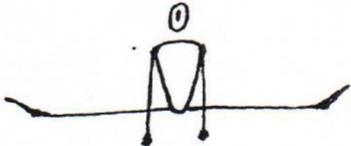
Варианты пируэтов по мере возрастания сложности:

Уровень сложности	ПИРУЭТ	Название, описание
-------------------	--------	--------------------

1		<p>ПРОСТЫЕ ПИРУЭТЫ Пируэты при которых свободная нога находится в положении «пассе». Так же прямая свободная нога может быть отведена в сторону, назад или вперед на угол до 45 град.</p>
2	<p>Особенностью джаз пируэтов является вращение на согнутой ноге</p>	<p>ДЖАЗ ПИРУЭТЫ</p>
3		<p>ТУР ПИКЕ Серия пируэтов с продвижением шагом на опорную ногу</p>
4		<p>АТТИТЮД Пируэт, при котором свободная нога поднята и согнута в колена, плоскость ноги параллельна полу.</p>
5		<p>АРАБЕСКИ Выполняется как аттитюд, только свободная нога прямая</p>
6		<p>СОЛНЫШКО Пируэт с переворотом корпуса, маховая нога вытянута вертикально вверх</p>
7		<p>ГРАНД ПИРУЭТ Пируэт при котором свободная нога прямая и открыта в сторону на 90 град.</p>
8		<p>ПИРУЭТ-ФЛАЖОК Пируэт при котором свободная нога прямая и удерживается рукой вперед или в сторону</p>
9		<p>ФУЭТЕ Пируэт с открыванием свободной ноги в сторону из положения «пассе». Как правило выполняется несколько раз</p>

• ШПАГАТЫ

Варианты шпагатов:

№ п/п	ШПАГАТ*	Название, описание
1		Шпагат на правую ногу
2		Шпагат на левую ногу
3		Поперечный шпагат
4		Вертикальный шпагат

Д- Выполнение любого из шпагатов должно быть зафиксировано несколькими секундами

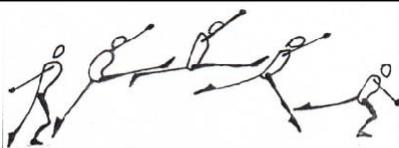
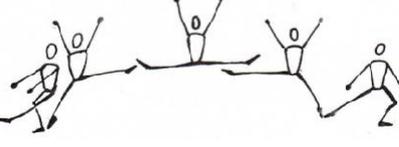
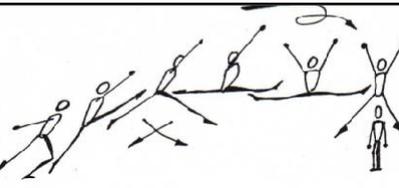
К МАХИ**Варианты махов:**

№ п/п	МАХ	Название, описание
1		Мах в сторону
2		Мах вперед

3		<p>Мах назад (вертикальный шпагат – как вариант маха)</p>
---	--	---

Ф ЛИП-ПРЫЖКИ

Варианты лип-прыжков по мере возрастания сложности:

Уровень сложности и	ЛИП-ПРЫЖОК*	Название, описание
1		<p>ВЫСОКИЙ ЛИП ВПЕРЕД Выброс одной ноги высоко вперед, вторая нога остается сзади, стремясь к положению шпагата в воздухе</p>
2		<p>ВЫСОКИЙ ЛИП В СТОРОНУ Выброс одной ноги высоко в сторону, вторая нога поднимается в противоположную сторону, стремясь к положению поперечного шпагата в воздухе</p>
3		<p>ПЕРЕМЕННЫЙ ЛИП Выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат. Приземление на другую ногу</p>
4		<p>ПЕРЕМЕННЫЙ ЛИП С ПЕРЕХОДОМ В ТОЙ ТАЧ Выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат поворот корпуса на 45 градусов и переход в положение «той тач»</p>

и - Приземление выполняется на одну ногу (кроме переменного липа с переходом в той тач)

2.6. Список литературы.

При составлении программы использовались следующие *интернет – ресурсы*:

1. ru.wikipedia.org/wiki/Чирлидинг
2. <http://cheerleading.ru/>
3. <http://cheerleading.spb.ru/>
4. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/05/programma-cherliding>

Литература для педагогов

1. Былеева Л.А, Короткова И.В., Яковлев В.Е. Подвижные игры.- М., 2005
2. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения.- М., 2001
3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно - методической деятельности в физической культуре и спорте. М., 2005
4. Задворнов К.Ю. Исследование процесса становления новых (нетрадиционных) видов спорта //Теор. и практ. физ. культ., 1999, № 12, с.17-22.
5. Зинкеева Л.С. Путешествие в мир музыки и движений // Физическая культура в школе. – 3. – 2002, 68-71с.
6. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации //Теор. и практ. физ. культ. 2001, № 4, с. 2-8.
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М., 2004г.
8. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.:ФАР,2002.–221с.
9. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Частные методики. – Т. II. – М.: ФАР,200
10. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теор. и практ. физ. культ. 2001. № 4, с. 11-15.
11. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов. М.,2007
12. Морель Ф. Хореография в спорте. М., 2001
13. Назаренко Л.Д. Пластичность как двигательльно- координационное качество // Теория и практика физической культуры. – 1999. -№8. – С.48-53.
14. Носкова С.А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств "cheerleaders" - групп поддержки спортивных команд. Метод. пос. для педагогов-инструкторов и тренеров.- М.: МГСА, 2001.
15. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе.- М., 2000
16. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры.- М., 2004
17. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта.,2007

18. Твердовская С.В, Краснова Г.В. Чирлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮОЦ и ДЮСШ.Омск.,2005.
19. Френкин А.А. Эстетика физической культуры.- М., 2003

Список литературы для родителей

- 1 Богоявленская Д. Б., Шадриков В. Д., Брушлинский А. В. и др. Рабочая концепция одаренности. — М., 1998.
- 2 Волохов А.В. Искры добрых дел: Научно-методическое пособие /А.В.Волохов – М. - В.: Научно-практический центр Междуна- родного сою- за детских общественных объединений «Союз пио- нерских организаций- федерация детских организаций» СПО- ФДО, 2012
- 3 Гершунский Б. С. Философия образования для XXI века. — М., 1998.
- 4 Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком: Как? — М., 1995
- 5 Загвязинский В. И. Теория обучения. Современная интерпретация. — М., 2006
- 6 Загвязинский В.И. и др. Основы социальной педагогики.-М., 2002. С.77
- 7 Кон И. С. Ребенок и общество. — М., 1988
- 8 Корчак Я. Как любить ребенка: Книга о воспитании: пер. с польск. — М., 1990.
- 9 Шмаков С.А. Игры учащихся — феномен культуры. — М., 1994
- 10 Ямбург Е.А. Школа для всех: адаптивная модель. — М., 1996.

Список литературы для обучающихся

- 1 Баршай В.М. Активные игры для детей – Ростов-на-Дону 2001.
- 2 Бирюков Массаж и самомассаж - Ростов-на-Дону 1999.
- 3 Ермолин С.Н., Сиднева Л.В. Питание и контроль массы тела при занятиях аэробикой, М., 1999.
- 4 Зуев Е.И Волшебная сила растяжки – М., 1993.
- 5 Кенеман А.Е. Осокина Т. И. Детские народные подвижные игры – М., 1995.
- 6 Коркин В.П. Акробатика – М., 1990.
- 7 Поддер Т. Массаж – Харьков, Белгород 2007.
- 8 Федерация Аэробики России Аэробика со скакалкой – М., 1999.
- 9 Федерация Аэробики России Правила соревнований по фитнес-аэробике- М., 2007.
- 10 Федерация Аэробики России Фитнес для детей и подростков – М., 1997.
- 11 Хрестоматия. Спортивная психология в трудах отечественных специали- стов - Санкт-Петербург, 2002