

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
№ 1288 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Н.В. ТРОЯН»
(ГБОУ ШКОЛА № 1288)**

Хорошевское шоссе, д.3, Москва, 123007

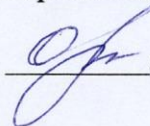
Телефон: (495) 941-29-22, (495) 945-72-95, факс: (495) 941-29-22

E-mail: 1288@edu.mos.ru

ОКПО 14174287, ОГРН 1127747146361, ИНН/КПП 7714890087/771401001

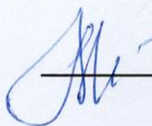
«Рассмотрено»

Методист по
дополнительному
образованию

 /Одаренко Л..В./

«Согласовано»

Заместитель директора
ГБОУ Школа № 1288

 /Лебедева С.Е./

«Утверждаю»

Директор
ГБОУ Школа № 1288

 /Мартынова Е.В./



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Направленность: физкультурно-спортивная

Название: Черлидинг

Уровень: ознакомительный

Срок реализации: 3 года

Количество часов обучения: 72 в год

Возраст учащихся: 13-17 лет

Программу составил (а)
педагог дополнительного образования
Алдобаева В.Н.

город Москва
2016 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:
Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.
Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований минимум содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этой программе».
Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2015 г. № 1008 «Об утверждении порядка организаций осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
В соответствии с Уставом МБОУ ЦДО Измалковского района Липецкой области.

Спортивный танец «Черлидинг» играет немаловажную роль в воспитании молодёжи. Это связано с многогранностью бального танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, этического и художественно-эстетического развития и образования. Конечно, в процессе обучения все эти средства взаимосвязаны, взаимообусловлены.

В танцевальном искусстве красота и совершенство формы неразрывно связаны с красотой внутреннего содержания танца. В этом единстве заключена сила его воспитательного воздействия.

Активным, творческим, пробуждающим в человеке художественное начало является и сам процесс обучения танцу. Осваивая танцевальную лексику, человек не просто пассивно воспринимает красивое, он преодолевает определённые трудности для того, чтобы красота стала ему доступна. Его художественный вкус становится более тонким, эстетические оценки явлений жизни и искусства - более зрелыми. Через танец человек познаёт окружающий мир, учится взаимодействовать с ним. Танец дарит человеку здоровье, понимаемое не как отсутствие болезненных ощущений, а как полнота и естественность жизни, как самореализация.

Направленность программы (спортивные танцы), затрагивает все сферы жизни – музыкальную, спортивную, творческую, поскольку бальные танцы относятся к группе сложно - координационных видов досуговой деятельности. Спортивные танцы «Черлидинга» сочетают в себе большое разнообразие движений, высокую динамику, сложное построение позиций и фигур, четкое взаимодействие партнеров в паре, поэтому спортивно – техническая подготовка (ОФП и СФП) является одной из основ программы обучения танцоров всех возрастных групп.

Формирование гармоничной физически здоровой личности, развитие индивидуального самовыражения через овладение основ хореографии спортивного бального танца, воспитание эстетического вкуса, стремления к знаниям и самосовершенствованию через правильное методическое обучение делает эту программу **педагогически целесообразной.**

Особенностью данной программы является концентрический метод обучения, который носит разноуровневый и разновозрастной характер.

Представая ярким социальным явлением, современные спортивные бальные танцы сочетают в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, этического и художественно-эстетического развития и образования.

Своей спортивностью, близостью к подвижному современному образу жизни спортивные танцы увлекают молодых исполнителей.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ

Образовательные

- * Обучить воспитанников спортивным танцам.
- * Освоить основные принципы движений в различных танцах.
- * Изучить основы конкретного ритмического рисунка танца.
- * Изучить основы структуры танца, построение композиций.
- * Способствовать повышению индивидуального уровня исполнительского мастерства.

Развивающие

- * Развить физические качества (ловкость, быстрота, гибкость, функции равновесия, прыгучесть, выносливость).
- * Подготовить к конкурсному исполнению и участию в спортивных турнирах.
- * Развить творческую активность и артистизм на основе полученных технических знаний бальной хореографии.
- * Развить внимательность и наблюдательность, творческого воображения и фантазии через упражнения.

Воспитательные

- * Способствовать воспитанию стойкого интереса и целеустремленности к танцевальному спорту.
- * Способствовать воспитанию настойчивости, чувства прекрасного.
- * В нравственном воспитании – способствовать формированию дружбы и товарищества, достоинства и чести, чувства долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения.
- * В трудовом воспитании – способствовать формированию спортивного трудолюбия, творческой активности и самостоятельности.
- * Объяснить основы этикета.

Актуальность работы определяется противоречием между необходимостью поддержания приоритета дополнительного образования и здоровья в образовательном процессе и отсутствием оптимальной системы здоровьесбережения, основанной на дифференцированном использовании средств физкультурного образования школьников. Данное противоречие послужило основой для формулирования проблемы – создание здоровьесберегающей модели организации физкультурного образования учащихся занятия черлидингом.

Черлидинг во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни.

При той огромной умственной нагрузке, которую испытывают учащиеся, у них нет ни возможностей, ни, как правило, устремленности для занятий спортом с целью достижения высоких спортивных результатов. Поэтому вся деятельность черлидинга пронизана стремлением обеспечить условия для учебы, привить ребенку прочные знания, умения и навыки для культурного отношения к своему здоровью.

Направленность авторской дополнительной образовательной программы - физкультурно-спортивная.

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

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

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

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

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

Воспитательно-оздоровительная работа в черлидинге включает в себя четыре направления:

- мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;
- социальное – адаптация в коллективе, приспособление к условиям среды и неадекватным ситуациям;
- биологический - физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;
- психологические - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

Данная образовательная программа осуществляет комплексный подход к реализации информативного, оздоровительного, спортивного компонентов деятельности черлидинга.

Цели и задачи программы.

Цель программы мотивация к занятиям физической культуры и спорту, популяризация спортивных игр, привитие нравственно- эстетического воспитания.

Задачи направлены на реализацию спортивной работы в школе, воспитание подрастающего поколения:

- укрепление здоровья;

- содействие правильному физическому развитию организма;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики для поднятия боевого духа команд;
- создать благоприятную обстановку и обеспечить зрелищность спортивного мероприятия для болельщиков и команд;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- вовлечение детей, подростков и молодежи в систематические занятия физкультурой и спортом;
- оказывать помощь школе в организации внеклассной работы по установленным в них видам спорта и сдаче тестов по общей физической подготовке.
- Развитие физических умений, поддержание формы, развитие привычки здорового образа.
- Развитие эстетического вкуса.
- Повышение эффективности занятий с учетом индивидуальных особенностей и способностей обучающихся.
- Расширение кругозора учащихся.
- Привлечение к участию и поддержке в школьных соревнованиях.

Главная задача заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил черлидера; в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка черлидеров, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- подготовку черлидеров к выступлениям;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками приобретенных в процессе многолетней подготовки;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной подготовкой и бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

Возраст детей, участвующих в реализации авторской дополнительной образовательной программы - 9 - 17 лет.

Срок реализации дополнительной образовательной программы - 3 года.

Учебная программа и учебный план рассчитаны на 36 недель в год, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать: в первый год обучения два с каждой подгруппой академического часа 2 раза в неделю и один час с каждой подгруппой индивидуально. На следующих этапах обучения двух академических часов при менее чем трёхразовых тренировочных занятиях в неделю. Занятия делятся на подгруппы: первая подгруппа – 8 человек и вторая подгруппа - 8 человек. Такое разделение предусмотрено по технике безопасности детей.

Основными формами учебного процесса являются:

- групповые учебные занятия;
- медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;
- тестирование;
- участие в соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика учащихся.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется учителем физической культуры.

Два раза в год осенью и весной проводятся контрольные испытания по общей физической и специальной физической подготовке с анализом результатов тестов.

Ожидаемый результат:

- интерес к физической культуре и спорту;
- потребность к занятиям черлидинга;
- развития культурно-эстетического восприятия к здоровому образу жизни;
- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся;
- результаты участия в соревнованиях.

Итогами реализации авторской дополнительной образовательной программы являются: участие воспитанников в соревнованиях, выполнение занимающимися нормативных требований по уровню подготовленности. Школьники должны расширить свой кругозор, получить знания о здоровом образе жизни, развить эстетический вкус. Учащиеся должны достичь оптимального уровня развития таких качеств, как гибкость, выносливость, сила, координация движений, а так же повысить самооценку и веру в собственные силы и возможности. Разовьётся творческий потенциал учащихся, повысится интерес к спортивным мероприятиям.

Содержание данной программы дополнительного образования детей соответствует физкультурно – спортивной направленности.

В последние годы все большую популярность приобретает черлидинг. Вместе с тем, стремительный рост числа занимающихся черлидингом определил необходимость поиска средств и методов подготовки спортсменов. Особое значение при этом отводится подготовке спортсменов к соревнованиям, уровень которых также стремительно повышается.

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

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

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

Процесс технического совершенствования, в ходе которого спортсмены накапливают двигательные навыки, тесно связан с процессом обучения. Анализ результатов соревновательной деятельности дает основание предположить, что в процессе технической подготовки спортсменов отсутствуют рациональные и эффективные методы формирования и совершенствования техники выполнения работы с помпонами. Поэтому имеется острая необходимость концентрировать внимание в тренировочном процессе обучению и совершенствованию техники владения предметом.

Цели и задачи программы по черлидингу

Цель – занятий черлидингом, как внеурочной формой занятий физической культурой, состоит в том, чтобы на основе интересов школьников учебного учреждения, создать и сплотить команду по черлидингу, закрепить двигательные навыки и умения, а также популяризация и развитие черлидинга и сопровождение спортивных команд на различных соревнованиях.

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

1. В обучении:

- обучение разнообразным комбинациям в черлидинге
- формирования знаний из области физической культуры и спорта
- умение сочетать парные и групповые тренировки

2. В развитии:

- содействие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты реакций, ловкости, мышечной силы, гибкости).
- воспитание чувства коллективизма;
- формирование нравственных качеств занимающихся;
- формирование и совершенствование двигательных качеств.

3. В воспитании:

- воспитание стремления к самостоятельной работе в тренировках;

Сформулированные цели и задачи отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовки обучающихся.

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

Ожидаемые результаты

По окончании учебной программы 1 года обучения

Обучающиеся должны знать:

Правила личной гигиены, соблюдать санитарно-гигиенические нормы

Правила техники безопасности

Знать технику выполнения упражнений

Исполнения движений

Ориентировка в пространстве

Умение повторять за педагогом

Умение слушать музыку и выполнять определенные упражнения

Танец группы поддержки

2 год обучения. Обучающиеся должны уметь, знать:

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

Выполнение высоких требований к точности каждого двигательного акта;

Освоение музыкального ритма;

Сочетание движений с музыкальным темпом;

Повысить функциональные возможности организма и эмоциональную устойчивость к стрессам;

Музыкально – ритмическая воспитанность.

3 год обучения. Способы осуществления результативности: тесты, соревнования, показательные выступления, ОФП. Формы и методы подведения итогов: ОФП, показательные выступления на соревнованиях.

Главными результатами данной образовательной программы являются не только творческие и спортивные достижения, а те личностные изменения, которые произошли в ребёнке во время обучения.

Выпускников Коллектива спортивного бального танца отличают:

- Социальная активность, потребность к деятельности.
- Сформированность художественных вкусов.
- Иммуитет против негативных социальных явлений.
- Коммуникабельность.
- Чувство такта и меры спортивного танца и черлидинга.
- Способность самовыражения творческого потенциала.

Активность родителей, их помощь в организации студии, выезды на конкурсы говорят в большей степени о удовлетворённости взрослых творческой деятельностью детей.

Психологические и физиологические особенности возраста определяют объем, содержание и качество учебного материала, цели и задачи курса. Освоение носит импровизационный характер, педагог самостоятельно решает вопрос о возможности вариативного сочетания теоретических и практических знаний, исходя из индивидуальных способностей танцоров. Объем теоретических и практических знаний расширяется и уточняется в каждом определенном случае. Порядок освоения содержания и отводимое на количество учебного времени устанавливается по усмотрению педагога. Педагог увеличивает, уменьшает время, отведенное на проведение занятий по определенной теме в зависимости от количества и содержания учебного материала, специфики занятия, учитывая желания и физические возможности спортсменов.

ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ

Отличительной особенностью образовательной программы современной хореографии является её направленность на формирование у студийцев широкого спектра умений и навыков в области танцевального искусства, актерского мастерства и вокально-эстрадного вида творчества. Главная задача и отличительная особенность студии современной хореографии заключается в том, что она учит ребят совмещать танцевальное искусство и актерское мастерство. Поэтому в студии уделяется особое внимание тренингам и упражнениям, которые способствуют раскрытию актерских данных каждого ребенка. Таким образом, танец – это не только набор хореографических движений, это своего рода язык, способный передать чувства, мысли, настроение, идею музыки и драматургического материала. Помимо этого, чисто практического для театральной и вокальной студии момента, данная образовательная программа призвана

возбудить в воспитанниках любовь и потребность к двигательной активности, которая является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей детского организма, являясь условием его нормального формирования, роста и развития. Существенной стороной влияния хореографии на детей является повышение не только физического, но и эмоционального тонуса. Данная студия способна раскрыть в ребенке и другие таланты способности. Вывод: данная программа ориентированна на творческий подход в работе одновременно два направления: спортивные танцы и Черлидинг.

Данная программа может входить в состав комплексной программы, но может являться и самостоятельной.

РАЗВИТИЕ СПЕЦИФИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

В студии современной хореографии дети учатся не просто двигаться, а выразить эмоции и чувства с помощью движения, передавать характер музыки, передать характер персонажа путем пластики, взаимодействовать с партнером, уметь находить общий язык в коллективе и работать с различными предметами, например: мячи, скакалки, стулья и т.д. Особое внимание уделяется работа с партнером - это поддержки разного характера и сложности, парные элементы.

В программе уделяется внимание таким разделам современной хореографии, как спортивный танец, Черлидинг, сценическое движение, пластика, ритмика, растяжка - расслабление. Чуть меньше часов уделяется актерскому мастерству и основам музыки. Учебный процесс имеет синтетический характер, где параллельно с хореографией осваиваются и другие смежные искусства, музыка, актерское мастерство, пантомима, сценическое движение. **Результатом** проделанной работы являются, открытые уроки, участие в различных фестивалях, пластические спектакли и эстра

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В настоящей программе выделены три года обучения черлидингом.

Максимальный состав группы не должен превышать 18 человек с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебных занятиях (деление на две подгруппы) по 2 часа с одной, один час с другой группой и наоборот. Возраст занимающихся в группах 9-17 лет.

Критерий оценки деятельности первого года обучения: стабильность состава занимающихся и посещаемость занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Зачисляются учащиеся, достигшие 9-ти летнего возраста, желающие заниматься черлидингом, имеющие допуск к занятиям врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники черлидинга, выполнение контрольных нормативов.

Группа формируются из здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку, выполняющих нормативы по общей физической и специальной подготовке.

Также группы формируются из черлидеров, умеющие выполнять элементы индивидуального «Cheer – Dance», участвовать в «Групповых станах». Перевод по годам обучения на эти этапы осуществляется при условии положительной динамики прироста специальных показателей. Учебная программа рассчитана на пятилетний период обучения.

Минимальный возраст учащихся занимающихся черлидингом в дополнительном образовании.

Таблица(№1)

№ этапы подготовки	кол-во учебных часов в неделю	минимальная наполняемость подгрупп 1 (чел.)	максимальная наполняемость подгрупп 2(чел.)	возраст для зачисления (кол-во лет)
1. Первый год	2+1 и 1+2	8	8	9-17
2. Второй год	2+1 и 1+2	8	8	9-17
3. Третий год	2+1 и 1+2	8	8	9-17

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.

На основании нормативной части программы разработаны планы подготовки учебных групп с учетом имеющихся условий.

В основу комплектования учебных групп (см. таблицу№2) положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления мастерства (выполнение нормативов, среднего стажа занятий, возраста занимающихся).

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовки на занятиях черлидингом.

Таблица(№2)

год обучения	минимальный возраст для зачисления (лет)	минимальное количество учащихся в группе	максимальное количество учебных часов в неделю	требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года выполнение нормативов
1-й	9-17	8+8	2+1	

2-й	9-17	8+8	2+1	ОФП, элементы хореографии выполнение нормативов ОФП, СП, элементы акробатики выполнение
3-й	9-17	8+8	8+8	нормативов ОФП, СП, ТТП.

Возраст участников определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года. Установленная недельная учебная нагрузка является максимальной.

2.1. Режимы учебной работы и требования по физической, специальной, технической, тактической подготовке.

Таблица(№3)

Наименование этапа подготовки	Год обуче- ния	Минималь- ный возраст зачисления	Число учащихся в двух подгруппах	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Требования по физической, специальной, технической, тактической подготовке
Учебный этап первого года обучения	1	9-17 лет	8+8	6	216	-
Учебный этап второго года обучения	2	9-17 лет	8+8	6	216	-
Учебный этап третьего года обучения	3	9-17 лет	8+8	6	216	-
						-
						-

Примечание:

Учебная, воспитательная, оздоровительная работа проводится в течение всего года (36 недели).

2. Учебно-тематический план занятий черлидингом.

Таблица(№4)

Разделы подготовки

Этапы подготовки

	Этапы подготовки		
	1 год	2 год	3 год
Теоретическая подготовка	24	20	16
Практическая подготовка	57	69	61
Общая физическая подготовка	25	17	14
Специальная подготовка	20	20	19
Техническая подготовка	15	19	23
Тактическая подготовка	10	15	15
Психологическая подготовка	15	15	15
Сдача контрольных нормативов	15	15	15
Инструкторская и судейская практика	--	15	15
Врачебный контроль	15	15	15
Участие в соревнованиях в соответствии с календарным планом спортивно - массовых мероприятий	20	15	15
Всего часов	216	216	216

2.3 Тематический план учебно-тренировочных занятий – пятилетнего цикла подготовки учащихся прилагаются (приложения № 1).

2.4 Соотношение средств физической, специальной и технико-тактической подготовки при занятиях черлидингом по годам обучения.

Таблица(№5)

Разделы подготовки	Этапы подготовки		
	1 год	2 год	3 год
ОФП:	30	30	30
СП:	40	40	40
Техническая подготовка:	20	20	20
Тактическая подготовка:	20	20	20

2.5. Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле

(количество соревнований).

Таблица(№6)

Разделы подготовки	Этапы подготовки		
	1 год	2 год	3 год
Район	3	5	5

Зональные краевые	3	5	5
Край	3	5	5
Всего	9	15	15

2.6. Контрольные нормативы по общей физической подготовленности

с учетом возрастных особенностей.

Таблица(№7а)

Контрольные нормативы	Оценка	Возраст				
		13 лет	14лет	15 лет	16лет	17лет
Бег 30м (сек.)	5	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0
	4	5.4-6.0	5.5-6.1	5.4-6.0	5.5-6.1	5.5-6.1
	3	6.2	6.1	6.2	6.1	6.1
Прыжок в длину с места (см)	5	200	200	200	200	200
	4	160-180	160-180	160-180	160-180	160-180
	3	140	145	140	145	145
Гибкость (см)	5	18	20	18	20	20
	4	10-12	12-14	10-12	12-14	12-14
	3	6	7	6	7	7
Подтягивание на перекладине (количество раз)	5	22	24	22	24	24
	4	12-16	14-18	12-16	14-18	14-18
	3	6	7	6	7	7
Подъем туловища из положения лежа на полу за 30 с (стопы фиксированы, руки за головой) – девушки (кол-во раз)	5	35	35	35	40	40
	4	25	25	27	30	30
	3	25	20	20	20	20
Бе 1000 м (мин, с)	5	4.20	4.10	4.10	4.00	4.00
	4	4.45	4.40	4.35	4.30	4.25
	3	5.15	5.10	5.05	5.00	5.00

Таблица(№7б)

Контрольные нормативы	Оценка	Возраст			
		9 лет	10лет	11 лет	12лет
Бег 30м (сек.)	5	5,3	5,2	5.1	5.0

Прыжок в длину с места (см)	4	6,9-6,0	6,5-5,6	6.3- 5.3	5.4- 6.0
	3	7,0	6,6	6.4	6.2
	5	175	180	200	200
Гибкость (см)	4	130-150	135- 155	160- 180	160- 180
	3	120	125	140	145
	5	7,5	8,5	12	16
	4	3-5	4-6	8-10	10-12
	3	1 и ниже	2 и ниже	4	6
Подтягивание на перекладине (количество раз)	5	5	5	10	14
	4	3-4	3-4	8-12	12-15
	3	1	1	4	6
Подъем туловища из положения лежа на полу за 30 с (стопы фиксированы, руки за головой) – девушки (кол- во раз)	5	20	25	30	35
	4	15	20	25	25
	3	10	15	20	25
Бе 1000 м (мин, с)	5	5.40	5.20	4.55	4.40
	4	5.55	5.40	5.20	4.55
	3	6.05	5.55	5.40	5.20

2.7. Контрольные нормативы по специальной физической подготовленности с учетом возрастных особенностей.

Комбинация акробатических упражнений для совершенствования и контрольного тестирования девочек (9-12 лет).

Таблица(№8а)

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

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

Таблица(№8б)

№/№Контрольные упражнения	Баллы
---------------------------	-------

1.	Из упора присев кувырок вперед	1,0 балл
2.	Кувырок вперед в сед с наклоном	1,5 балла
3.	Лечь и «мост»	3,0 балла
4.	Перекатом вперед сед с наклоном	1,0 балл
5.	Кувырок назад в полушпагат	1,5 балл

Комбинация акробатических упражнений для совершенствования и контрольного тестирования девочек (13-14 лет).

Таблица(№9)

№/№Контрольные упражнений	Баллы	
1.	Из упора присев кувырок назад	2,0 балла
2.	Перекатом назад стойка на лопатках	1,5 балла
3.	Перекатом вперед лечь и «мост»	2,5 балла
4.	Поворот в упор стоя на правом колене, левую назад	2,0 балла
5.	Махом левой упор присев и кувырок вперед	1,0 балл
6.	Прыжок вверх прогибаясь	1,0 балл

Комбинация акробатических упражнений для совершенствования и контрольного тестирования девочек (14-15 лет).

Таблица(№10)

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

Комбинация акробатических упражнений для совершенствования и контрольного тестирования девочек (15-16 лет).

Таблица(№11)

№/№Контрольные упражнения	Баллы	
1.	Опускаясь на колени, наклон назад, руки на пояс	1,5 балла
2.	Выпрямляясь с поворотом налево, сед и угол (держать), руки в стороны	3,0 балла
3.	Лечь и стойка на лопатках	2,0 балла

- | | | |
|----|---------------------------------------------------------------------------|----------|
| 4. | Кувырок назад в полушпагат | |
| 5. | Упор присев и шагом левой перекидной прыжок в выпад правой руки в стороны | 2,0 балл |

Комбинация акробатических упражнений для совершенствования и контрольного тестирования девочек (16-17 лет).

Таблица(№12)

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

3.СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

3.1.Теоретический подготовка.

3.1.1 История возникновения черлидинга. Развитие черлидинга в России и за рубежом.

3.1.2. Влияние черлидинга.

3.1.3 Система знаний в области ФК и спорта, тренировки, самоконтроль

3.1.4Умение самостоятельно применять приобретенные знания в процессе учебно-тренировочных занятий.

3.1.1 История возникновения чирлидинга . Развитие чирлидинга в России и за рубежом.

Согласно легенде, первое подобие черлидинга появилось во время американского матча по футболу, когда местные мальчишки, чтобы поддержать любимую команду, начали громко кричать ободряющие лозунги, размахивая при этом охапками сена. Так они

не только подняли настроение самим игрокам, но и привлекли внимание остальных болельщиков. Постепенно задачи для черлидеров начали все больше и больше усложняться...

В Древней Греции зрители активно поддерживали бегунов во время Олимпийских игр. В 1860-ые годы в студенческой среде в Великобритании стало модным подбадривать спортсменов во время соревнований, и вскоре это веяние распространилось и в Соединенных Штатах. Первый клуб групп поддержки был организован в Нью Джерси в Принстонском Университете в 1865 году, там же прозвучала и первая кричалка. Говорят, на одной футбольной игре в Принстоне Томас Пиблер собрал шесть человек, которые выстроились перед трибунами со студентами и в течение всей игры скандировали кричалки, побуждая остальных зрителей болеть за любимую команду.

Но годом зарождения черлидинга принято все же считать 1898. В этом году у футбольной команды Миннесотского Университета сезон явно не складывался. И тогда один из самых инициативных фанатов решил пожаловаться в the Aiel. В своем Официальном Письме Университета Миннесоты он писал: «Все кричали: Держитесь, не падайте духом, и мы победим!» и «Говорю вам, дайте нам группу поддержки, и нас нельзя будет сломить».

Все единодушно решили, что что-то надо было делать, и перед игрой с Мэдисон Висконсин в Университете Миннесоты состоялось собрание, на котором присутствовали студенты со всех факультетов. Один из присутствующих там университетских профессоров выдвинул блестящий научный тезис в пользу зрительской поддержки спортсменов на соревнованиях. Он утверждал, что стимул нескольких сотен студентов фокусируется на положительной энергии, которая направляется на команду и помогает ей одержать победу. Его заключительной репликой была: «Идем в Мэдисон! Идем в Мэдисон! Применим закон положительных стимулов!»

Состоялась игра, но, вопреки всем ожиданиям, команду Гоферс разгромили со счетом 28-0. Неужели такая поддержка не сработала? Нужно было придумать что-то еще, и тогда появился Джек Кемпбелл, студент первого курса медицинского факультета. Именно его можно назвать первым черлидером. Джек объяснил, что кто-то должен руководить скандированием, и кричалки должны быть разнообразными, не просто «С ним все ок!» или «С ними все ок!». Поэтому на следующей игре под руководством Кемпбелла зрители скандировали кричалку, которая впоследствии вошла в историю:

«Rah, Rah, Rah!

Sku-u-mar, Hoo-Rah! Hoo-Rah!

Varsity! Varsity! Varsity, Minn-e-So-Tah!»

Таким образом, в Соединенных Штатах зародился черлидинг. Верьте или нет, но вначале черлидинг был более популярен среди мужчин. Однако, когда в связи со 2-ой Мировой войной на фронт ушло воевать огромное количество мужчин, ситуация резко изменилась, теперь более 90% черлидеров составляли женщины.

В 1920 году черлидинг пополнился двумя нововведениями: барабаны и дудки. С ростом популярности футбола росла и популярность черлидинга.

Активное участие в черлидинге женщин началось в 20-х годах прошлого столетия. В Университете Миннесоты черлидеры ввели в свои программы элементы гимнастики и прыжки, а идея отводить специальный сектор для черлидеров принадлежит Линдли Ботвеллу из Университета Штата Орегон. В 30-ые годы в университетах и колледжах стали активно использовать помпоны, атрибут, который и по сей день является визитной карточкой черлидинга. В 40-ые годы, когда большинство мужчин ушли воевать, женщины не только стали больше работать в тылу, но и начали активно создавать команды по черлидингу. Именно тогда черлидинг стал преимущественно женским видом спорта. Когда же мужчины вернулись с фронта, в черлидинг были добавлены такие элементы, как повороты и закручивания. Гимнастические элементы, как правило, выполнялись мужчинами, в то время как девушки танцевали, это и положило начало образованию танцевальных команд (dance — команды).

В 1948 году Лоренс Харки Харкимер (основатель индустрии групп поддержки) организовал первый лагерь для черлидеров, это состоялось в Университете Хантсвилль Сэм Хьюстон, где приняли участие 52 девушки. Тогда же была основана первая черлидинговая организация – «Национальная Организация Черлидинга».

В 1950-х годах черлидеры стали проводить в колледжах специальные семинары, на которых преподавали всем желающим основы этого вида спорта.

Современный виниловый помпон изобрел Фред Гастофф в 1965 году, и представил Международной Организации Черлидинга. «Bruin High Step» стиль программы с помпонами был усовершенствован черлидерами из UCLA и Международной Организацией Черлидинга.

В 1967 году было решено составлять ежегодный рейтинг «10 Лучших Коллежских Команд по Черлидингу», чтобы определить претендентов на участие в конкурсе «Черлидер Всей Америки», проводимом по инициативе Международной Организации Черлидинга.

Первая в истории профессиональная команда черлидеров была основана Baltimore Colts. С тех пор команды старшекласниц всегда выступали на соревнованиях для поддержки своих спортсменов. Черлидеры Dallas Cowboy создали свой собственный «Бродвейский стиль» танца с помпонами для развлечения зрителей.

В начале 70-х годов черлидинг становится все более и более популярным. Помимо того, что черлидеры выступают на играх по футболу и баскетболу, группы поддержки теперь появляются и на школьных спортивных состязаниях, иногда выбирают несколько разных команд для участия в соревнованиях по борьбе, легкой атлетике и плаванию. Первая телетрансляция Чемпионата по Черлидингу среди Команд Колледжей, организованная по инициативе Международной Организации Черлидинга, состоялась весной 1978 года на канале CBS-TV.

В 1976 году команда черлидеров Dallas Cowboy, выступив на Супер Боуле X, сделала первый шаг к развитию танцевального черлидинга. В 1970 стали активно проводится соревнования по черлидингу среди команд колледжей и средних школ.

В 1980 году были установлены официальные стандарты и правила безопасности, которые запрещали некоторые травмоопасные кувырки и пирамиды. Соревнования по черлидингу среди юниоров и взрослых команд проводились уже по всем Соединенным

Штатам. Этот вид спорта стал развиваться в национальных масштабах, стали появляться специальные курсы и тренеры по черлидингу.

Чирлидинг (от английского «cheer-leader» – веселье, одобрительное приветствие, восклицание). Массовым стартом чирлидинга можно считать 70-е годы прошлого столетия, когда поддержка болельщиками своих любимцев на стадионах и в спортивных залах Соединенных Штатов становилась организованной и дружной (по команде раздавались аплодисменты, звучали речевки и т.п.). Интересно, что изначально лидерами поддержки, или по-современному, чирлидерами были совсем не розовощекие девушки-красавицы, а... юноши – поклонники американского футбола. Не в силах смотреть на поражения своих команд, желая изо всех сил подбодрить кумиров и друзей, парни придумывали кричалки, топали ногами, хлопали в ладоши, превращая все это в стройное зрительское действие на трибунах. А потом фанаты собрались, подумали и сформировали движение, которое гордо именовали «Чирлидерс».

В России черлидинг существует относительно недавно. Свое начало он получил одновременно с появлением у нас американского футбола. Первая черлидинговая команда в нашей стране была создана в 1996 году при Детской Лиге американского футбола (ДЛАФ). Вскоре интерес у девочек к оригинальному виду спорта настолько возрос, что в январе 1998 года появилась Автономная некоммерческая организация Досуговый Клуб «Ассоль», учрежденный ДЛАФ, главной задачей которого стало развитие программы Группы поддержки спортивных команд.

Чирлидинг - вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастику и акробатику) очень зрелищный и эмоциональный. Он успешно сопровождает многие спортивные соревнования, усиливает зрелищность, один из самых увлекательных видов спорта, способствующий всестороннему и гармоничному физическому развитию. Чирлидинг состоит из двух направлений — Cheer и Dance.

Cheer — это пирамиды, акробатика, прыжки, звонкие и четкие кричалки, помпоны и потрясающая динамика.

Dance — красивые танцевальные движения, необычная хореография, шпагаты, зажигательная энергия.

Чирлидинг — это не только группа поддержки своей команды, но и отдельный самостоятельный вид спорта. По нему проводятся соревнования не только российского масштаба, но и европейского, и мирового. Чемпионаты по чирлидингу проводятся в нескольких номинациях:

Чир — элементы спортивной гимнастики и акробатики, построение пирамид и танцевальные перестроения под зычные кричалки;

Данс — спортивные танцы с элементами гимнастики, с присутствием пластичности, хорошей хореографии и грации, потрясающей синхронности;

Чир-микс — выступления смешанных команд (женщины и мужчины);

Групповой стант — коллективное построение пирамид;

Индивидуальный чирлидер — сольный номер главной заводилы команды;

3.1.2. Влияние чирлидинга.

Черлидинг, направлен на 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.

Черлидинг отличается молниеносной реакцией, ловкостью, пластичностью, синхронностью движений, стойкостью, быстрым мышлением, умением точно выполнять упражнение с помпонами и одновременно кричать «кричалки», большая работоспособность, выносливость и многие другие качества.

Главное в идеологии черлидингов 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.

Черлидингов 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 черлидингу. 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 черлидирством 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.

3.1.3 Система знаний в области ФК и спорта, тренировки, самоконтроль.

Основы знаний о личной гигиене, режиме сна и отдыха; влияние занятий физическими упражнениями (черлидингом) на системы дыхания, кровообращения, ЦНС и др.; основные компоненты физической культуры личности; развитие волевых и нравственных качеств; основные приемы самоконтроля; здоровый образ жизни — одна из основных ценностных ориентаций; врачебный контроль во время занятий; правила самостоятельной тренировки двигательных способностей; правила по технике безопасности во время тренировки и правила страховки; основные правила по черлидингу и терминологии; кодекс чирлидера; правила составления соревновательных программ по номинациям «ЧИР» и «ЧИР-ДАНС».

3.1.4 Умение самостоятельно применять приобретенные знания в процессе учебных занятий.

Занятия черлидингом способствуют выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и овладению организаторскими навыками проведения занятий, помогать друг другу и учителю, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность.

3.2. Практическая подготовка

3.2.1 Общая физическая подготовка

Развитие гибкости: активные и пассивные упражнения направленные для развития гибкости в плечевых, тазобедренных суставах и гибкости позвоночного столба (различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях).

Развитие выносливости: прыжки со скакалкой, бег с различной скоростью и продолжительностью, а так же за счёт увеличения плотности и интенсивности занятий.

Развитие силы: статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями (набивные мячи, гантели, амортизаторы, сопротивление партнёра),

направленные на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног.

Развитие координации движений: упражнения которые предъявляют высокие требования к точности движений (акробатические упражнения, упражнения в равновесии); упражнения в которых имеется элемент внезапности (подвижные игры, спортивные игры); упражнения в которых в зависимости от ситуации или сигнала необходимо менять направление движения (челночный бег, танцевальные упражнения).

Развитие быстроты: упражнения связанные с необходимостью мгновенного реагирования на различные сигналы, за минимальное время преодолевать короткие расстояния (бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки со скакалкой, подвижные и спортивные игры).

3.2.2 Специальная подготовка.

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

Силовые упражнения: акробатические стойки (стойка на лопатках, стойка на руках), специальные стойки, используемые в 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;

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

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

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

Танцы 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 чирлидинга..

Кричалки – используются для привлечения к участию зрителей.

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

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

Постановка голоса.

Модуляция, громкость, высота звука, выразительность, разучивание и исполнение гимнов, командных песен. Дыхательные упражнения

(упражнения на вдохе и выдохе). Упражнения для тренировки голоса и силы звука.

Хореография.

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

Акробатика.

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

Пирамиды (станты).

Групповые акробатические упражнения в парах, тройках.

3.3 Медико-педагогический и врачебный контроль.

В целях профилактики здоровья занимающихся, обеспечения высококачественного учебного процесса ведется постоянный педагогический и врачебный контроль. Для определения исходного уровня динамики общей физической подготовленности учащихся рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: бег 30м; прыжок в длину с места; упражнения на гибкость; подтягивание в висе лёжа.

Педагогический контроль включает показатели учебной и соревновательной деятельности (количество учебных занятий, соревновательных дней).

Основными задачами врачебного контроля в группах является контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендации врача. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

3.4 Воспитательная работа.

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

Возрастание роли физической культуры как средство воспитания учащихся обуславливает повышение и требований к воспитательной работе. Важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности учащихся. Главной задачей в занятиях с учащимися является воспитание высоких моральных качеств.

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

«Воспитание подрастающего поколения через черлидинг» влечет за собой:

- 1) преодоление застенчивости и низкой самооценки, формирование правильной самооценки и достижение эмоциональной зрелости;
- 2) учит много работать для достижения поставленной цели;
- 3) осознать ответственность за свое здоровье в течение всей жизни;

- 4) работа в команде развивает сплоченность и преданность общим идеям и целям. Сплоченная команда является необходимым условием для развития личности;
- 5) развивается креативность мышления, каждый член команды участвует в постановке номера, придумывании пирамид;
- 6) развитие личной ответственности;
- 7) уважение к социальным нормам и требованиям;
- 8) дисциплинированность, собранность, надежность;
- 9) развитие физических умений, поддержание формы, развитие привычки здорового образа жизни;
- 10) правильное распределение времени.

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

Успешность воспитания учащихся во многом определяется способностью учителя сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

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

Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения (убеждение во всех случаях должны быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, примеры). Методом нравственного воспитания является поощрение черлидира — выражение положительной оценки его действий и поступков. Методом воспитания является и наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценки поступков и действий черлидира. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступков в коллективе.

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

3.5. Психологическая подготовка.

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.

3.5.1. Средства и методы психологической подготовки.

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические – убеждения, направляющие, двигательные, поведенческо - организующие, социально-организующие;
- психологические – суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические – аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделять на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно - психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевою сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с черлидерами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях школы относятся: метод словесного воздействия (вербальный, образный, вербально-образный).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние черлидеров относятся:

1. Создание внутренней психической опоры. Наиболее эффективный метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у чирлидера есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, выносливость, тактическая грамотность). Убеждения подкрепляются искусственным созданием соответствующих ситуаций на учебных занятиях. Создание «психически внутренней опоры», повышения уровня специальной подготовленности юных спортсменов.

2. Рационализация – наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым занимающимся и на всех этапах подготовки. Этот метод наиболее эффективный в микроциклах с контрольными испытаниями (прием контрольных нормативов).

3. Сублимация – представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере при смене задачи занятия (изменить целевую установку, например от прохождения технического этапа «транзитное» до выполнения техники и тактики «лидера»).

4. Дезактуализация – искусственное занижение силы соперника, с которым решаются учебные задачи или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда занимающиеся показывают слабые стороны подготовки соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны черлидера, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт учителя, чтобы не создавать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективный этот метод по отношению к занимающимся со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться учителем, так как в настоящее время нельзя уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки занимающихся.

3.5.2. Развитие волевых качеств черлидера.

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

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

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

Для развития инициативности в условиях занятия, необходимо требовать от занимающихся выстраивания алгоритма техники выполнения сложных технических элементов. Работа по смене «лидера» в двойках, тройках. Во время выполнения программы черлидеры должны быть активными, применять различные действия по рациональному выполнению групповых элементов. Необходимо создавать условия для развития креативности мышления, когда каждый член команды участвует в постановке номера, придумывании пирамид.

Целеустремленность можно воспитать при условии, что занимающийся проявляет глубокий интерес к черлидингу как виду спорта и личную заинтересованность в достижениях.

Учитель должен обсуждать все положительные и отрицательные стороны подготовленности занимающегося; заметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться, чтобы занимающийся относился к учебным занятиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминания учителя, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие упражнения.

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

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

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

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

3.5.3. Специальная психологическая подготовка в черлидинге.

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на социальные ценности, которые являются ведущими для соревновательной деятельности;
- формирование у занимающихся психологической устойчивости, «внутренней опоры», облегчающей преодоления трудностей и психологических барьеров;
- преодоление психологических барьеров, возникающих непосредственно во время ответственных соревнований, умение выходить из эмоционального стопора, брать себя в руки;
- моделирование условий выхода из предстоящих ситуационных задач, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованиями.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которую может испытывать занимающийся перед ответственными соревнованиями.

Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

- средства целеполагания: постановка цели, при которой занимающийся ориентируется на преодоление прогнозируемых психологических барьеров (например сильный в тактике соперник, неудобное размещение этапа, маленькое контрольное время);
- организация направленности мыслей в нужном направлении, отвлечении сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приемов, желательно варьировать классическими схемами, не относящимися к данным соревнованиям;
- аутотренинг как регуляция, которая связанная с формированием готовности к противодействию неблагоприятным факторам.

Программы воздействия на физиолого-соматический компонент спортсмена, когда не только регулируется соматическая напряженность, но и создается необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности:

- варианты психомышечной тренировки, релаксация;
- самоконтроль за состоянием мимических мышц;
- самоконтроль дыхания.

Любая работа такого рода должна основываться на хорошем навыке релаксации, прежде всего мышечной. Ее назначение состоит в том, чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение. Это достигается за счет переключения деятельности нервной системы на восстановление биологического потенциала организма.

Исходным пунктом психорегулирующей работы является четкое представление спортсмена о себе и своем теле. Зная в подробностях свое тело, четко ощущая функции каждой его части, спортсмен лучше понимает свое «Я» и лучше управляет своим поведением.

Активному использованию мимики, как средство психической релаксации, помогает зеркало. Глядя на себя, можно оценить все варианты мимики, соответствующей тому или иному настроению (в чем наиболее выразительно проявляется тревога, неуверенность в своих силах, нетерпеливость), и регулировать настроение.

Эффект релаксации намного сильнее, если параллельно с формулами психомышечной тренировки используется самоконтроль дыхания. Чем спокойнее и размереннее дыхание (сначала за этим необходимо специально следить, затем такой самоконтроль приходит неосознанно), тем глубже релаксация.

Одним из универсальных средств психологического воздействия является так называемая пауза психорегуляции. Ее нужно использовать при работе повышенной напряженности, большой длительности или при длительном воздействии монотонных раздражителей (например, тренировка технической направленности). С помощью пауз психорегуляции можно быстро восстановиться после нагрузок, сформировать оптимальное состояние для выполнения тренировочных заданий, настроиться на их целенаправленное выполнение, совершенствовать навыки саморегуляции.

3.6. Инструкторская и судейская практика.

Для учебных групп. Основы построение группы, сдача рапорта. Подача команды для начала движения и остановки группы, для ускорения и замедления движения, для поворота на месте и в движении, для перестроений. Подача команды для разновидностей ходьбы, бега, прыжков, более сложных перестроений в разминке. Показ и руководство выполнением ОРУ. Проведение отдельных частей занятия. Составление комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение его с группой. Уметь находить ошибки. Углубленное изучение правил соревнований.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

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

Весь процесс многолетних занятий в черлидинге включает множество приемов.

1. Учебные занятия с черлидерами не должны быть ориентированы на достижение впервые годы занятий высшего результата.
2. Учебные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, хорошую организацию медико-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Успешность подготовки черлидеров является приобретенные умения и навыки, всестороннее развитие физических качеств, развитие функциональных возможностей организма.
5. С возрастом и подготовленностью постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной физической подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.
6. 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.

Основная цель первого года обучения чирлидеров: обеспечение отбора по видам, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям используемых в подготовке

чирлидеров). На протяжении первого года обучения чирлидер 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 чирлидингом: первый год подготовки необходим для создания предпосылок для последующего выполнения более сложных элементов «Cheer» и «Dance»^[1]. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий чирлидингом, 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 12-13 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:

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

Основные средства тренировки:

1. общеразвивающие упражнения;
2. комплексы специальных подготовительных упражнений;
3. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
4. комплексы специальных упражнений на развитие общей выносливости;
5. подвижные игры;
6. 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 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 13-15 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 и 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.

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.

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

ПО ЧЕРЛИДИНГУ

Таблица учебно-тематического плана на первый год обучения

№п/п	Тема	Количество часов		Практических занятий
		Всего	Теоретических занятий	
1	Теоретическая подготовка	18	18	-
2	Общая физическая подготовка	44	18	26
3	Специальная физическая подготовка	60	10	50
4	Технико-тактическое мастерство	42	8	34
5	Хореографическая подготовка	42	16	26
6	Контрольно- переводные нормативы	10	-	10
Итого часов:		216	60	146

ПРАКТИКА

1. Общая физическая подготовка

Вводное занятие

- Строевые упражнения.

- Развитие ловкости

упражнения на снарядах-махи, прыжки на 3,4 рейку

гимнастической стенки, передвижение по ограниченной опоре, «полоса препятствий» с использованием мячей, матов, скакалок, скамеек.

- Развитие общей выносливости

бег 200, 400 м на время, прыжки на скакалке, прыжки через скамейку, прыжки с подниманием коленей к груди, прыжки в парах, отжимание, приседания.

- Развитие гибкости

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге.

- Развитие прыгучести

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10с., за 8с., и т.д.).

- Развитие быстроты

Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

2. Специальная физическая подготовка

Шаги не меняющие Лидир. Ногу

1. March-Марш (1-2 сч)

ТЕОРИЯ

- техника безопасности на занятиях в спорт зале

- Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

- Предварительная и исправительная команды.

Повороты на право, налево, кругом, пол-оборота. Расчет.

- первая помощь при травмах

- Правила выполнения упражнений для развития физических качеств

- развитие у занимающихся специальных знаний, и умений в данном виде спорта

- основы техники и методика обучения в спортивном Черлидингу

- правила соревнований по Черлидингу

- Основные виды гимн.упр.; упр. с лентой (динамические, статические упр)

- Обучение и приобретение навыков базовых движений и простых комбинаций.

- развитие у занимающихся специальных знаний, и умений

2. Mambo-Мамбо (1-4сч) в данном виде спорта
3. Quick (little) mambo- Быстрое (Маленькое мамбо) – (1- - Умение работать в команде
3сч при выполнении с одной ноги, 1-8сч при выполнении - Сплочённость коллектива
с двух ног и прибавлении марша) - Эмоциональная устойчивость
4. V-step (1-4сч) - Поведение команды в условиях
спортивного прессинга,
эмоциональное напряжение
- Шаги меняющие Лидир. Ногу
1. Step-touch- Приставной шаг (1-2сч) - пропаганда асоциального
поведения
2. Double step-touch-2-приставных шага (1-4сч) - Музыкальный такт; различный
ритм музыки
3. Grapevine- (скрестный шаг) - (1-4сч) - Выполнение упражнений под
музыкальное сопровождение
4. Open-step- (открытый шаг) - Обучение и приобретение
навыков базовых движений и
простых комбинаций.
- Модификация шага
- Open-step- (1-2сч) - развитие у занимающихся
специальных знаний, и умений
в данном виде спорта –
- Single curl-одинарный захлест голени назад- (1-2сч) Черлидинг
- Single knee-up- подъем колена- (1-2сч) - Правила выполнения
переводных тестов
- Single lift side-отведение ноги в сторону- (1-2сч)
- Single lift back-отведение ноги назад- (1-2сч)
- Удвоение-шага
- Double curl-двойной захлест голени назад одной ногой- (1-4сч)
- Double knee-up-два подъема колена одной ногой- (1-4сч)
- Четыре захлеста- четыре захлеста голени- (1-8сч)
- Четыре колена-четыре подъема колена- (1-8сч)
- Shuffle- ча-ча-ча-шоссе- (1-2сч)
- Mambo cha-cha-мамбо ча-ча- (1-4сч в одну сторону)
- Lunge back, side-выпад назад, в сторону- (1-2сч) - Правила выполнения тестовых
упражнений; нормативы
- Упражнения с лентой:
- круги; вертикальные; горизонтальные
 - змейки; вертикальная, горизонтальная
 - гимнастические комбинации в сочетании с лентой
 - музыкальные спортивно-хореографические композиции
4. Техничко-тактическое мастерство
- Учащиеся получают базовую информацию о тактике этого вида спорта, умения работать в команде. Особое внимание уделяется эмоциональному фону личного характера.
- Технические элементы изучаются начиная с наиболее простых , затем, по мере усвоения, совершенствуются в более сложные.
5. Хореографическая подготовка
- Элементы классического танца:
- полуприседание (деми плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
 - приседание (гран плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
 - выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
 - махи ногами на высоту 45 град. (батман тандю жете);
 - полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
 - приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
 - нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) - сюр леку де пье;
6. Контрольно-переводные нормативы

Итоговое занятие

Контрольные нормативы, перевод детей осуществляется в зависимости от набранных баллов, количество баллов у первого года обучения колеблется в промежутке от 60 до 72. По итогам набранных баллов ребенок переводится в другую группу.

Таблица учебно-тематического плана на второй год обучения

№п/пТема	Количество часов		Практических занятий
	Всего	Теоретических занятий	
1 Теоретическая подготовка	16	16	-
2 Общая физическая подготовка	70	4	66
3 Специальная физическая подготовка	78	4	74
4 Техничко-тактическое мастерство	30	4	26
5 Хореографическая подготовка	20	4	16
6 Контрольно- переводные нормативы	2	-	2
Итого часов:	216	16	216

ПРАКТИКА

1.Общая физическая подготовка

-Строевые упражнения.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег.

Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, Захождение плечом.

- Развитие ловкости

Упражнения на снарядах (гимн. Стенка, скамейка), передвижение по ограниченной опоре, «полоса препятствий» с использованием подручных средств.

- Развитие общей выносливости

Бег на длинные и короткие дистанции.

Для рук: поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные)

Для шеи и туловища: наклоны, повороты круговые головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

ТЕОРИЯ

- техника безопасности на занятиях в спорт зале

- Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «закрывающий», «интервал», «дистанция».

- Предварительная и исправительная команды.

Повороты на право, налево, кругом, пол-оборота. Расчет.

- первая помощь при травмах

- Правила выполнения упражнений для развития физических качеств

- развитие у занимающихся специальных знаний, и

умений в данном виде спорта

- основы техники и методика обучения в спортивном

Черлидингу

- правила соревнований по

Черлидингу

- Основные виды гимнаст.упр.;

упр. с лентой (динамические, статические упр)

- Обучение и приобретение навыков базовых движений и

Для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подмигиванием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

- Развитие гибкости

Шпагат (правый, левый, поперечный), шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением).

- Развитие прыгучести

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди - подъем на носки (на время: за 10с.-15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3мин.), то же в стойке ноги вместе носки врозь.

Пружинный шаг (10-15с.), пружинный бег (20-45с.).

- Развитие быстроты

Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки, мячи, утяжелители и др.

2. Специальная физическая подготовка

Освоение Basic-step (при помощи Степ-платформы), включающие движения рук и ног, так же согласование движений в целом с учетом ритма музыки. Добавляется баллистический стретчинг. Повышаем силовую нагрузку в соответствии с данным возрастом занимающегося.

1. Базовый шаг (Basic)- основной – (4сч)

2. Шаг-ви Основной и Попеременный шаг (V-step) – (4сч)

3. Касание Внизу и Вверху-Основной (Tap Up-Tap Down)

4. Касание Внизу –Попеременный (Tap Down) – (8сч)

5. Касание Вверху –Попеременный (Tap Up) – (8сч)

6. Шаг с касанием (Step Tap) – (4сч)

7. Шаг с Подъемом-Основной и Попеременный (Lift Steps)

8. Врозь Вниз-Основной и Попеременный (Straddle Down) – (4сч)

9. Врозь Вверх-Основной и Попеременный (Straddle Up) – (4сч)

10. Шаг с Поворотом-Попеременный (Turn Step) – (8сч)

11. Через Верх Попеременный (Over the Top) – (8сч)

Упражнения с лентой:

-круги; вертикальные; горизонтальные

-змейки; вертикальная, горизонтальная

-гимнастические комбинации в сочетании с лентой

-музыкальные спортивно-хореографические композиции

-упражнения с помпонами

3. Техничко-тактическое мастерство

Моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе

Психологическое состояние во время программы.

простых комбинаций.

- развитие у занимающихся специальных знаний, и умений в данном виде спорта

- Умение работать в команде

- Сплочённость коллектива

- Эмоциональная

устойчивость

- Поведение команды в

условиях спортивного

прессинга, эмоциональное

напряжение

- пропаганда асоциального

поведения

- Музыкальный такт;

различный ритм музыки

- Выполнение упражнений

под музыкальное

сопровождение

- Обучение и приобретение

навыков базовых движений и

простых комбинаций.

- развитие у занимающихся

специальных знаний, и

умений в данном виде спорта

- Черлидинг

- Правила выполнения

переводных тестов

- Правила выполнения

тестовых упражнений;

нормативы

4. Хореографическая подготовка

- резкое сгибание ноги в положение сюр леку де пье и разгибание на 45 град. (батман фраппе);
- круги ногой по полу (рон де жамб пар тер);
- подъем на полупальцы (релеве);
- махи ногами на 90 град. и выше в 3 и 5 позициях (гран батман жете);
- махи ногами вперед-назад (гран батман жете балансе);
- поднимание ноги вперед, в сторону, назад в 3 и 5 позициях (батман де-велопе)

5. Контрольно-переводные нормативы

Контрольные нормативы, перевод детей осуществляется в зависимости от набранных баллов, количество баллов у второго года обучения колеблется в промежутке от 96 до 108. По итогам набранных баллов ребенок переводится в другую группу.

Таблица учебно-тематического плана на третий год обучения

№п/пТема	Количество часов		Практических занятий
	Всего	Теоретических занятий	
1 Теоретическая подготовка	16	16	-
2 Общая физическая подготовка	70	4	66
3 Специальная физическая подготовка	78	4	74
4 Техничко-тактическое мастерство	30	4	26
5 Хореографическая подготовка	20	4	16
6 Контрольно- переводные нормативы	2	-	2
Итого часов:	216	16	216

ПРАКТИКА

1.Общая физическая подготовка

-Строевые упражнения.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег.

Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, Захождение плечом.

- Развитие ловкости

Упражнения на снарядах (гимн. Стенка, скамейка), передвижение по ограниченной опоре, «полоса препятствий» с использованием подручных средств.

- Развитие общей выносливости

Бег на длинные и короткие дистанции.

Для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад,

ТЕОРИЯ

- техника безопасности на занятиях в спорт зале

- Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

- Предварительная и исправительная команды.

Повороты на право, налево, кругом, пол-оборота. Расчет.

- первая помощь при травмах

- Правила выполнения упражнений для развития физических качеств

- развитие у занимающихся специальных знаний, и

умений в данном виде спорта

в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные)

Для шеи и туловища: наклоны, повороты круговые головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подмигиванием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

- Развитие гибкости

Шпагат (правый, левый, поперечный), шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением).

- Развитие прыгучести

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди - подъем на носки (на время: за 10с.-15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3мин.), то же в стойке ноги вместе носки врозь.

Пружинный шаг (10-15с.), пружинный бег (20-45с.).

- Развитие быстроты

Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки, мячи, утяжелители и др.

2. Специальная физическая подготовка

Освоение Basic-step (при помощи Степ-платформы), включающие движения рук и ног, так же согласование движений в целом с учетом ритма музыки. Добавляется баллистический стретчинг. Повышаем силовую нагрузку в соответствии с данным возрастом занимающегося.

1. Базовый шаг (Basic)- основной – (4сч)

2. Шаг-ви Основной и Попеременный шаг (V-step) – (4сч)

3. Касание Внизу и Вверху-Основной (Tap Up-Tap Down)

4. Касание Внизу –Попеременный (Tap Down) – (8сч)

5. Касание Вверху –Попеременный (Tap Up) – (8сч)

6. Шаг с касанием (Step Tap) – (4сч)

7. Шаг с Подъемом-Основной и Попеременный (Lift Steps)

8. Врозь Вниз-Основной и Попеременный (Straddle Down) – (4сч)

9. Врозь Вверх-Основной и Попеременный (Straddle Up) – (4сч)

10. Шаг с Поворотом-Попеременный (Turn Step) – (8сч)

11. Через Верх Попеременный (Over the Top) – (8сч)

- основы техники и методика обучения в спортивном Черлидингу

- правила соревнований по Черлидингу

- Основные виды гимн.упр.; упр. с лентой (динамические, статические упр)

- Обучение и приобретение навыков базовых движений и простых комбинаций.

- развитие у занимающихся специальных знаний, и умений в данном виде спорта

- Умение работать в команде

- Сплочённость коллектива

- Эмоциональная

устойчивость

- Поведение команды в

условиях спортивного прессинга, эмоциональное напряжение

- пропаганда асоциального поведения

- Музыкальный такт;

различный ритм музыки

- Выполнение упражнений

под музыкальное

сопровождение

- Обучение и приобретение навыков базовых движений и простых комбинаций.

- развитие у занимающихся специальных знаний, и

умений в данном виде спорта

– Черлидинг

- Правила выполнения

переводных тестов

- Правила выполнения тестовых упражнений;

нормативы

Упражнения с лентой:

- круги; вертикальные; горизонтальные
- змейки; вертикальная, горизонтальная
- гимнастические комбинации в сочетании с лентой
- музыкальные спортивно-хореографические композиции
- упражнения с помпонами

3. Техничко-тактическое мастерство

Моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе

Психологическое состояние во время программы.

4. Хореографическая подготовка

- резкое сгибание ноги в положение сюр леку де пье и разгибание на 45 град. (батман фраппе);
- круги ногой по полу (рон де жамб пар тер);
- подъем на полупальцы (релеве);
- махи ногами на 90 град. и выше в 3 и 5 позициях (гран батман жете);
- махи ногами вперед-назад (гран батман жете балансе);
- поднимание ноги вперед, в сторону, назад в 3 и 5 позициях (батман де-велопе)

5. Контрольно-переводные нормативы

Контрольные нормативы, перевод детей осуществляется в зависимости от набранных баллов, количество баллов у второго года обучения колеблется в промежутке от 96 до 108. По итогам набранных баллов ребенок переводится в другую группу.

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации дополнительной образовательной программы «Черлидинг» необходимы:

- спортивный зал;
- Ленты для художественной гимнастики; помпоны для черлидеров
- оборудование гимнастического зала (зеркало, эспандеры, скакалки, мячи, гимнастические стенки, маты);
- спортивный инвентарь (мячи, скакалки, коврики гимнастические и др).
- музыкальный центр.

Контрольно-переводные нормативы

Контрольные упражнения по ОФП и СФП

№ п.п.	Упражнения	Методические указания
1	Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения. Незначительное нарушение каждого требования – 0,5 балла; значительное – 1,0 балла; недодержка одного счета – 1,0 балла
2	Мост, держать 3 сек.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, плечи перпендикулярны полу. За переступание, нарушение

		равновесия, неуверенный выход в мост, сбавки от 0,5 до 1,0 баллов
3	Шпагаты в трех положениях – правой, левой, прямой (сед с предельно разведенными в стороны ногами)	Голени и бедра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально. За наклоны и скручивание туловища, нарушение равновесия, сгибание ног – сбавки от 0,5 до 1,0 баллов
4	Перевод (выкрут) гимнастической палки назад и вперед в основной стойке.	Руки прямые, выполнять двумя руками одновременно. Незначительное нарушение каждого требования – 0,5 балла; значительное – 1,0 балла Упражнение выполняется с закрытыми глазами.
5	Стойка на носке одной, другая согнута вперед под прямым углом, руки вверх - наружу	Оценивается по продолжительности стойки. Секундомер останавливается в момент нарушения равновесия (опускание на пятку, схождение с места, подскока и др.)
6	Равновесие на одной, другая назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулак), голова приподнята	Упражнение выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности стойки.
7	Поднять ногу вперед, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 2 сек.	Секундомер включается в момент закрытия глаз, останавливается в момент нарушения равновесия. При выполнении равновесия носок свободной ноги удерживать максимально высоко. За нарушение осанки, отсутствие необходимой выворотности – 0,5 баллов
8	Бег на 200 метров с высокого старта	Бег проводится в зале на резиновой дорожке. Нормы принимают два человека. Выполняется две попытки. Засчитывается лучший результат
9	Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами	Выполняется две попытки. Засчитывается лучший результат
10	Прыжок вверх без замаха руками	Высота прыжка изменяется по методу Абалакова с помощью сантиметровой ленты. Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат
11	Прыжок вверх со взмахом руками	Выполняется две попытки. Засчитывается лучший результат
12	Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке	Упражнение выполняется с прямыми ногами, ноги поднимать не ниже 90 градусов, оценивается по числу поднимания ног
13	Вис углом на гимнастической стенке (держат)	Упражнение выполняется с прямыми ногами, оценивается по времени удерживания. Секундомер останавливается в момент опускания ног ниже 90 градусов
14	Подтягивание на руках в висте на перекладине	Выполняется с прямыми ногами без дополнительных движений одновременным сгибанием рук. Оценивается по количеству подтягиваний
15	Сгибание о разгибание рук в упоре лежа	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90 градусов, туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий
16	Прыжки в упоре лежа за 30 сек.	Туловище прямое. Толкаться кистями и стопой одновременно. Оценивается по количеству прыжков
17	Складывание из положения лежа на спине, за 1 мин.	Руки и ноги прямые, носки оттянуты, ноги поднимать одновременно с руками. Оценивается по количеству выполненных складываний
18	Прыжки со скакалкой	Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперед, средний темп – 100 прыжков в минуту

19	Прыжки на гимнастическую скамейку толчком двумя ногами	Выполнять отскок от скамейки с прямыми ногами. Оценивается по количеству прыжков в минуту
----	--------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------

Отдельно оцениваются контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке (выделенные черным шрифтом)

(на гибкость, подвижность суставов, устойчивость).

Упражнения	Баллы	9,0	8,0	7,0
Наклон вперед из седа, ноги вместе держать 3 сек.	Полная «складка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками	Касание головой ног с удержанием руками, ноги слегка согнуты
Мост, держать 3 сек.	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45 градусов
Шпагаты в трех положениях (правой, левой, прямой) Переворот (выкрут) палки назад – вперед (см.)	Голени и бедра плотно прилегают к полу	Голени и бедра недостаточно прилегают к полу	Голени прилегают к полу, ноги разведены на 170 градусов	Ноги разведены на 145 градусов и касаются пола лодыжками
	24	28	32	36
Стойка на носке одной, другая согнута под прямым углом, руки вверх, глаза закрыты, держать (сек.)	8,0	6,0	4,0	2,0
Равновесие на одной, другая назад, руки в стороны, глаза закрыты, держать (сек.)	20,0	18,0	16,0	14,0
Поднять ногу вперед, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 2 сек.	Носок свободной ноги выше головы	Носок свободной ноги на уровне подбородка	Носок свободной ноги на уровне груди	Свободная нога поднята на 90 градусов

Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую 10-бальную

систему для каждого конкретного норматива. Высшая оценка 10 баллов, низшая 0 баллов.

Для поступления в группу 1-го года обучения минимальное количество баллов - 60, макс.-72

Для перевода в группу 2-го года обучения минимальное количество баллов - 96, макс.-108

Для перевода в группу 3-го года обучения минимальное количество баллов – 136, макс.-161

6.ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ЧЕРЛИДИНГУ.

Данная авторская образовательная программа по черлидингу составлена на основе программы для школьных, внешкольных учреждений, спортивные кружки и секции. Утверждено управлением воспитания и дополнительного образования детей и молодежи Министерства образования РФ и рекомендовано для использования в системе дополнительного образования детей.

Авторская образовательная программа по черлидингу способствует развитию у занимающихся кондиционных физических качеств: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость.

Программа направлена также на развитие оздоровительных, воспитательных и психических качеств, необходимых для развития личности. Это концентрация внимания, скорость мышления, память. Соревновательный опыт группы поддержки способствует приобретению навыков тактико-психологической деятельности с болельщиками, соперниками, конкурентами и т.д.

Авторская образовательная программа предусматривает групповые, командные действия. В процессе групповых и командных действий воспитываются нравственные качества: чувство товарищества, чувство долга и ответственности перед командой. Черлидеры учатся оценивать свою роль в команде, как в победе своей команды, за которую болеешь, так и в поражении. Умение анализировать причину поражения научит учащихся принятию правильного решения и разработке плана действия дальнейшей деятельности.

Программа позволит повысить интерес детей к занятиям черлидинга и поднимет их на более высокий спортивный уровень, что будет способствовать их дальнейшему психофизическому развитию и становлению в обществе.

Представленная авторская образовательная программа обеспечивает базовые знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся.

Программа может быть использована для работы с учащимися 9-17 лет.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА.

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. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теор. и практ. физ. культ. 2001. № 4, с. 11-15.
9. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов. М.,2007
10. Морель Ф. Хореография в спорте. М., 2001
11. Назаренко Л.Д. Пластичность как двигательно- координационное качество // Теория и практика физической культуры. – 1999. -№8. – С.48-53.
12. 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.
13. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе.- М., 2000
14. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры.- М., 2004
15. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта.,2007
16. Твердовская С.В, Краснова Г.В. Чирлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮОЦ и ДЮСШ.Омск.,2005.
17. Френкин А.А. Эстетика физической культуры.- М., 2003

18. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.:ФАР,2002.– 221с.

19. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Частные методики. – Т. II. – М.: ФАР,2002.– 211с.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ.

1. Демкин В.В. Физическая активность спортсмена по аэробике. Каменка, 2010.
2. Крючек Е.С.: Содержание и методика оздоровительных занятий, Олимпия пресс, 2009.
3. Лесли Купер. Материалы семинара по аэробике. - М.: Национальная школа аэробики, 2007.
4. Лисицкая Т.С., Савинова Л.Д. Черлидинг: вчера, сегодня, завтра. - М.: 2010.
5. Лисицкая Т.С. Черлидинг – танец победы - М.: 2011.
6. Обухов СМ., Селуянов В.Н., Мякинченко Е.Б. и др. Влияние силовой подготовки на аэробные возможности спортсмена // Сб. науч. трудов. -Вып. 1.-М.: 2005.
7. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: «Физкультура и спорт», 2006.
8. Смолевский В.М., Ивлиева Е.К. Спортивный Черлидинг // Нетрадиционные виды гимнастики. - М.: Просвещение, 2010
9. Филиппова Ю.С. Учебно-методическое руководство по аэробике. - Новосибирск, Академгородок, 2009.
10. Шипилина И.А. Аэробика. М., 2009.
11. Ростова В.А., Ивлева М.О. Учебное пособие: «Черлидеры».- Санкт-Петербург, 2010.

Рекомендуемая литература для детей

1. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. - М.: Физкультура и спорт, 2009.
2. Спортивная аэробика в школе: Учебное пособие. - М.: СпортАкадем Пресс, 2008