

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Новомоношкинская средняя общеобразовательная школа»
Заринского района Алтайского края

РАССМОТРЕНО

Методическим советом школы
протокол № 5 от 15.07.2022

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора МКОУ
«Новомоношкинская сош»
Приказ № 70 от 15.07.2022

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
«Ступени чирлидинга. База.»**

Возраст обучающихся: 7-16 лет.
Срок реализации 1 год.

Автор-составитель:

Дубова Зинаида Николаевна,
педагог дополнительного образования Краевого
государственного бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Алтайский краевой дворец
творчества детей и молодежи»

Составитель программы: Киселёва Елена Николаевна
учитель ОБЖ

Содержание

1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план	9
3	Содержание учебного плана	10
4	Методическое обеспечение программы	12
5	Список литературы	15
6	Приложение № 1 Обеспечение безопасности на занятиях	16
7	Приложение № 2 Методика тестирования специальной физической подготовленности	17
8	Приложение № 3 Основные термины чирлидинга	18

1. Пояснительная записка

Чирлидинг – сложнокоординированный вид спорта, который сочетает в себе элементы спортивной гимнастики, акробатики и хореографии.

В России с 2007 по 2017 год чирлидинг существовал как самостоятельный вид спорта. С 2017 года чирлидинг вошел в чир спорт.

В настоящее время, чир спорт развивается по двум направлениям: чирлидинг (акробатическое направление) и перфомэнс (танцевальное направление).

В чирлидинге существует несколько дисциплин:

Чирлидинг группа – это особая дисциплина, в которой участвуют только девушки. Обязательными элементами данной программы являются: построение пирамид, акробатические элементы, групповые и партнёрские станты, баскеты, чир- прыжки, перестроение и речевки.

Стант группа/Стант группа смешанная - отличаются гендерным составом. Название дисциплины, в которой участвует 4 -5 спортсменов (1 стант). Главными элементами, используемыми здесь, являются выбросы и подъемы, силовая акробатика. Данная дисциплина знаменита своей зрелищностью и сложностью.

Партнерский стант – дисциплина для двух человек (обычно мальчик + девочка). Длительность выступления примерно одна минута, за которую спортсмены должны сделать как можно больше элементов силовой акробатики и гимнастики, стоит также сказать что очень ценится эмоции флайера.

Чирлидинг группа смешанная - квинтэссенция всего перечисленного выше, одна из самых зрелищных дисциплин. Здесь выступают сильные мужчины и хрупкие девушки. Акробатика, станты и пирамиды, сложные выбросы и высокие полеты, яркие речевки.

Второе направление чир спорта - перфоменс. Оно объединяет в себе танцевальные виды: хип - хоп; фристайл и джаз/ модерн. Соревнования в данных дисциплинах проводятся для двоек и для групп.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ступени чирлидинга. База. » разработана в соответствии со следующими документами:

Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (зарегистрировано в Минюсте РФ 20 августа 2014 г., рег. № 33660);

Приказ Министерства спорта РФ от 09.06.2017 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин»;

Закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;

Закон Алтайского края от 04.09.2013 № 56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае»;

Федеральный закон от 31.07.2020 N 304-ФЗ

В соответствии с принятыми поправками к федеральному закону № 273 «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся определена система организации воспитательной работы в сфере образования..

Уставом МКОУ «Новомоношкинская сош»

При разработке настоящей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ступени чирлидинга. База.» использованы результаты исследований Линды Рэ Чеппел и практической деятельности ведущих тренеров-преподавателей по подготовке чирлидинговых команд различных возрастных групп, практические рекомендации Матвеева Л.П., Ашмарина Б.А., Морсаковой Е.Н., Цыпиной Н.А., Пензулаевой Л.И., Кузнецова В.С., Колодницкого Г.А., специалистов по теории и методике физической культуры, спортивной медицине, возрастной физиологии и психологии.

Программа относится к *физкультурно-спортивной направленности и рассчитана на детей и взрослых, не имеющих акробатической, гимнастической или иной спортивной подготовки, но способных к систематическим занятиям спортом и физической культурой.*

Актуальность разработки программы:

В настоящее время проблема совершенствования физического воспитания в дополнительном образовании, а также в общеобразовательной организации является предметом внимания специалистов, и ее решение направлено на поиск новых, нетрадиционных средств проведения занятий с учетом мотивационной сферы обучающихся. В связи с вышесказанным становится очевидной необходимость создания современных программ совершенствования физического воспитания, соответствующих интересам и запросам детей и молодежи.

Новизна программы «Ступени чирлидинга. База» состоит в том, что содержание программы интегрируется с хореографией, акробатикой, гимнастикой, тяжелой атлетикой. Процесс занятий осуществляются в разновозрастной группе, что дает возможность старшим спортсменам демонстрировать выполнение упражнений и транслировать свой опыт младшим обучающимся. Младшие дети берут пример со старших спортсменов. В процесс обучения вовлечены взрослые – родители обучающихся.

Занятия чирлидингом развивают такие черты характера, как смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, ответственность, умение работать в команде, т.е. коммуникативную, социальную и нравственную компетенции обучающихся.

Дети приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развивают грацию, пластику, формируют правильную осанку и походку. У подростков развивается координация движений, суставная подвижность, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Воспитывается музыкальность и чувство ритма, чувство красоты. Происходит развитие паралингвистической системы (качество голоса, его диапазон, тональность), экстралингвистической системы (около речевые приемы), оптико-кинестической системы (знаки, мимика, пантомимика, жесты: иллюстраторы, регуляторы, эмблемы, адаптаторы, афоректоры).

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что особое внимание уделяется социализации личности в коллективе. Программа направлена не

только на развитие у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

Отличительной особенностью программы от уже существующих, является модульная, поэтапная подготовка обучающихся. Программа состоит из 4 модулей. Один из модулей программы разработан для совместных занятий детей и родителей. Родители могут видеть работу своего ребенка на занятии, степень усвоения им материала занятия. Обучающийся, в свою очередь, имеет возможность заниматься совместно со своим родителем, демонстрировать свои успехи и наблюдать результатами работы (выполнения заданий) родителя на занятии. Результатом модуля «Ребенок+родитель» станет шоу-постановка, где участниками программы будут родители и обучающиеся.

Цель: развитие физических качеств обучающихся средствами чирлидинга через создание ситуации успеха.

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

Образовательные:

1. Познакомить детей с историей возникновения и развития чирлидинга и чир спорта.
2. Изучить базовые элементы чирлидинга и чир спорта. Осуществить теоретическую подготовку.
3. Привлечь детей к здоровому образу жизни, систематическим занятиям спортом и к участию в различных спортивных соревнованиях.

Развивающие:

1. Развивать мышечную силу, быстроту, гибкость, координацию, чувство ритма, синхронности.
2. Содействовать физическому, культурному и духовному развитию детей.
3. Создавать условия для полного включения обучающихся в спортивную жизнь города, края, страны.

Воспитательные:

1. Воспитывать у обучающихся сплоченность, чувство команды, потребности в поддержке коллектива.
2. Способствовать эстетическому воспитанию занимающихся.
3. Формировать лидерские качества, уверенность в себе, правильную самооценку, эмоциональную зрелость.

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

мобилизации усилий, эмоциональной устойчивости, сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Набор в объединение производится в свободной форме, по желанию ребенка, с согласия его родителей и при наличии справки от врача.

Срок реализации программы – 1 год. Программа реализуется с 1 сентября 2021 г. по 31 мая 2022 г. (9 месяцев)

Настоящая программа состоит из четырех этапов обучения (модулей).

Первый модуль - этап обучения, ознакомления с чирлидингом. Как видом спорта и формирования основных двигательных навыков и умений.

Задачи:

- обучение обучающихся основным элементам чирлидинга;
- развитие и совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации движений, равновесия;
- укрепление здоровья обучающихся;

Второй модуль - этап закрепления основных двигательных навыков и умений. Этап подготовки и участия в соревнованиях и показательных выступлениях.

Задачи:

- обучение технике выполнения прыжков, пируэтов, махов, шпагатов;
- развитие устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям условий внешней среды;
- развитие организаторских навыков у учащихся для проведения занятий в качестве помощника преподавателя;
- развитие эстетического вкуса средствами чирлидинга.
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время

Третий модуль - этап совершенствования основных двигательных навыков и умений. Этап подготовки и участия в соревнованиях и показательных выступлениях.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- совершенствование выполнения основных элементов чирлидинга;
- развитие организаторских навыков у учащихся для проведения занятий в качестве помощника преподавателя;
- развитие чувства ритма и чувства динамического равновесия;
- развитие логического мышления, зрительной и мышечной памяти;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, дисциплинированности, чувства ответственности и взаимопомощи;
- содействие воспитанию волевых и нравственных качеств лидера.

Четвертый модуль - это этап передачи накопленных знаний и полученного опыта. Работа в микро группах и парах (родитель+ребенок). Этап подготовки и участия в соревнованиях и показательных выступлениях.

Задачи:

- совершенствование организаторских навыков у учащихся для проведения занятий в качестве помощника преподавателя;
- совершенствование выполнения основных элементов чирлидинга;
- выработка навыков «тренерской работы»
- формирование адекватной оценки возможностей и успехов близких людей

(родителей)

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Количество детей в группе
1	6	240	16

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы от 7 до 16 лет.
Исходя из возрастных особенностей и в соответствии с нормами СанПин

продолжительность занятия составляет 45 мин. Общее количество часов по программе – 240 часов в год, в неделю – 6 часов.

При проведении занятий соблюдаются правила техники безопасности и санитарно-гигиенические требования, своевременно проводятся с обучающимися инструктажи по технике безопасности.

Планируемые результаты освоения программы.

Программа способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере личностных универсальных учебных действий будут формироваться: установка на здоровый образ жизни; основы своей этнической принадлежности в процессе знакомства с русскими достижениями в спорте и, в частности, в области чирлидинга; дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; знание основных моральных норм на занятиях черлидингом и ориентации на их выполнение.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут формироваться умения: ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «чирлидинг»; раскрывать понятия и термины, связанные с чирлидингом; ориентироваться в видах программ чирлидинга, танцевальных жанрах, акробатических упражнениях; выявлять связь занятий чирлидингом с досуговой и урочной деятельностью; характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; измерять (познавание) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развивать основные физические качества; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности; осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, чирлидинге.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут формироваться умения: организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; адекватно воспринимать советы и предложения, а также оценку педагога,

товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий; проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений и танцевальных связок; развивать организаторские навыки для проведения занятий в качестве помощника педагога; адекватно оценивать собственные физические способности; выработать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время.

Коммуникативные универсальные учебные действия: обучающиеся научатся: проявлять волевые и нравственные качества лидера; учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; договариваться и приходить к общему решению в работе в команде; контролировать действия партнёра в команде; осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении поддержек и стантов; проявлять инициативность, самостоятельность и дисциплинированность в ходе занятий, на соревнованиях и выступлениях. Совместное (с родителями) участие в занятиях дает возможность детям ощутить радость от совместной двигательной деятельности, понять полезность занятий чирлидингом вдвоем. Занятие содействует установлению эмоционально-тактильного контакта взрослых с детьми, развивает межличностное общение ребенка с взрослым; развивает у детей и совершенствует у родителей двигательную память, внимание, мышление.

Контроль за освоением учебного материала проводится в форме сдачи нормативов, участия в соревнованиях и показательных выступлениях, том числе совместно с родителями.

2. Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Разделы	Количество часов			Примечания
		Всего часов	Теоретическ ие занятия	Практически е занятия	
	МОДУЛЬ 1	38	15	23	
1	Введение	2	1	1	
2	Общая физическая подготовка	18	6	12	
3	Базовые элементы чирлидинга.	18	8	10	
	МОДУЛЬ 2	64	9	55	
4	Общая физическая подготовка	10	2	8	
5	Базовые элементы чирлидинга.	24	3	21	
6	Специальная физическая подготовка.	24	3	21	
7	Работа с реквизитом	6	1	5	
	МОДУЛЬ 3	70	6	64	
8	Специальная физическая подготовка	30	3	27	
9	Акробатика	20	2	18	
10	Постановка спортивных программ	20	1	19	
	МОДУЛЬ 4	68	12	56	
11	Общая физическая подготовка	12	1	11	
12	Базовые элементы чирлидинга.	8	2	6	
13	Специальная физическая подготовка.	16	3	13	
14	Работа с реквизитом	4	1	3	
15	Постановка спортивных программ	28	5	23	
	Итого часов	240	42	198	

3. Содержание учебного плана

№ п/п	Перечень разделов, тем	Общее количество часов	Теория	Практика
	МОДУЛЬ 1	38	15	23
1.	Введение	2	1	1
1.1.	Введение в предмет. Понятия: «чирлидинг», «чир спорт». История возникновения.	2	1	1
2.	Общая физическая подготовка	18	6	12
2.1.	Общая характеристика спортивной подготовки	2	1	1
2.2.	Функциональный тренинг	6	1	4
2.3.	Планки	4	0,5	3,5
2.4.	Стрейчинг. Статическая и динамическая растяжка	6	0,5	5,5
3.	Базовые элементы чирлидинга.	18	8	10
3.1.	Основные базовые положения рук	4	1	3
3.2.	Понятия: «База. Флаер. Маунтер».	4	2	2
3.3.	Понятие «Стант-группа». Простейшие станты.	7	2	4
3.4.	Выход на плечи одиночной базы. Основные положения и виды заходов.	3	2	1
	МОДУЛЬ 2	64	9	55
4.	Общая физическая подготовка	10	2	8
4.1.	Аэробная тренировка.	2	1	1
4.2.	Стрейчинг	8	1	7
5.	Базовые элементы чирлидинга.	24	3	21

5.1.	Прием флаера в «колыбель» подводящие упражнения.	8	1	7
5.2.	Групповой старт. Основные понятия.	8	1	7
5.3.	Способы захода и схода в станте.	8	1	7
6.	Специальная физическая подготовка.	24	3	21
6.1.	Вальсет	2	1	1
6.2.	Кувырки. Кувырок вперед и назад. Перекат.	10	1	9
6.3.	Чир - прыжки. Виды и техника выполнения.	12	1	11
7.	Работа с реквизитом	6	1	5
7.1.	Изготовление флагов	6	0,5	5,5
	МОДУЛЬ 3	70	6	64
8.	Специальная физическая подготовка	30	3	27
8.1.	Чир - прыжки. Виды и техника выполнения.	6	1	5
8.2.	Стойка на руках. Статические и динамические варианты.	22	1	21
8.3.	Равновесие. Виды равновесия.	2	1	1
9.	Акробатика	20	2	18
9.1.	«Колесо»	8	1	7
9.2.	Переворот вперед	12	1	11
10.	Постановка спортивных программ	20	1	19
10.1.	Постановка спортивной программы для участия в патриотическом фестивале «Свечи» памяти Константина Кизянова.	20	1	19
	МОДУЛЬ 4	68	12	56

11.	Общая физическая подготовка	12	1	11
11.1.	Повышение скоростно-силовой выносливости	12	1	11
12.	Базовые элементы чирлидинга	8	2	6
12.1.	Понятие «Пирамида»	4	1	3
12.2.	Способы захода и схода в пирамиде	4	1	3
13.	Специальная физическая подготовка.	16	3	13
13.1.	Основы выброса/баскет- тос/решётка	4	1	3
13.2.	Понятие «акробатическая дорожка»	6	1	5
13.3.	Партнерское взаимодействие.	6	1	5
14.	Работа с реквизитом	4	1	3
14.1.	Виды реквизита и способы работы с ним	4	1	3
15.	Постановка спортивных программ	28	5	23
15.1.	Музыкальная грамотность	2	1	1
15.2.	Основные рисунки на площадке и характерные движения в них.	16	1	15
15.3	Спортивный имидж	2	1	1
15.4.	Постановка спортивной программы для участия в Краевом спортивно-творческом Фестивале «МЕГАВЕСНА 22»	8	1	7
	Итого часов	240	42	198

4. Методическое обеспечение программы

Решая комплекс образовательных и оздоровительных задач педагогу необходимо руководствоваться принципами сознательности, активности, наглядности, индивидуализации и систематичности. Не менее важен принцип последовательности: от этапа начального разучивания - к углублённому познанию, а далее - к совершенствованию.

Основные формы занятий:

Со всем составом.

По дисциплинам.

По стантам.

Индивидуально.

По возрастным категориям.

Физкультурный досуг.

Спортивный праздник

День здоровья.

Соревнования.

Основные методы организации учебно-воспитательного, физкультурно-массового, оздоровительного процесса:

Показ.

Организационно-методические приемы.

Словесное описание движений.

Целостный метод обучения.

Сюжетно-игровой.

Соревновательный.

Режим занятий:

6 часов в неделю, 3 раза в неделю по 2 часа.

Основная форма обучения – тренировки. Они развивают основные психофизические качества организма: координацию, гибкость, силу, выносливость, чувство равновесия; повышают умственную и физическую работоспособность.

Показ является ведущим методическим приёмом, соревновательный метод – ведущим в морально-волевом воспитании и стимулировании.

Последовательность применяемых в отдельном занятии средств физического воспитания соответствует общепринятой трехчастной структуре. Упражнения, используемые в подготовительной и заключительной частях занятий – разновидности ходьбы, бега, танцевальных шагов, акробатики и соединений, а также подвижные игры меняются через 2-3 занятия. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) выполняются на протяжении 20 -22 занятий, постепенно усложняя условия выполнения и увеличивая нагрузку с учетом степени подготовленности и индивидуальных особенностей детей. Упражнения с помпонами, разучивание которых связано с образованием более или менее сложного двигательного навыка, обучающиеся выполняют в течение нескольких занятий в зависимости от сложности их структуры и уровня общей и специальной подготовленности занимающихся.

Перечень учебно-методического обеспечения

Хореографический класс с зеркальным оформлением стен.

Учебники, методические пособия по всем разделам хореографической деятельности.

Аппаратура для озвучивания занятий: ноутбук, магнитофон, музыкальный центр.

Резиновые мячи среднего размера.

Коврики.

Костюмы для концертной деятельности.

Организация учебного процесса

Материальная база.

Занятия по чирлидингу проходят в спортивном зале. Площадка для постановки стандартной чирлидинговой программы должна быть размером 12 х 12 метров. Необходимое оборудование и оснащение:

жесткие спортивные маты для отработки пирамид и стантов;

мягкие спортивные маты для отработки акробатических элементов;

спортивные коврики для работы в партере;

гимнастический мостик для отработки прыжков;

мелкий спортивный инвентарь (скакалки, амортизаторы, гантели и т.п.);

музыкальная аппаратура;

медицинская аптечка для оказания первой медицинской помощи.

По-возможности, желательно использовать дополнительное оснащение:

настенные зеркала, батуты, видеоаппаратура и т.д.

Педагогические кадры.

Главная задача педагога – организация учебного процесса, постановка и отработка программ, подготовка команды к соревнованиям и к работе по сопровождению других видов спорта.

Для создания полноценной, дисциплинированной и дружной команды, для поддержания хорошего уровня физического состояния чирлидеров и их положительного, оптимистичного настроения, педагог должен:

в письменном виде готовить план проведения каждого занятия, используя методику для соответствующей возрастной категории, в соответствии с индивидуальными возможностями каждого члена команды или отдельных групп команды;

заниматься психолого-педагогической работой с членами команды и, по мере необходимости, с родителями;

хорошо знать анатомию и физиологию человека, контролировать физическое состояние членов команды на протяжении всей тренировки, уметь, в случае травмы, оказать первую доврачебную помощь;

следить за соблюдением техники безопасности членами команды на тренировке и во время выступлений;

создавать условия для спортивного роста членов команды, поощрять лучших спортсменов, создавать условия для демонстрации достигнутого мастерства;

передавать свой личный тренерский опыт тренерам-стажерам;

поддерживать свои физические показатели в спортивной норме и быть для воспитанников примером во всем;

регулярно проводить инструктаж по технике безопасности во время занятий по чирлидингу.

5. Список литературы

1. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов /Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.
2. Бутин, И.М. Развитие физических способностей детей: учеб. пособие / И.М. Бутин, А.Д. Викулов. – М.: Владос-Пресс, 2002. – 78 с.
3. Волков, Л.В. Теория и методика детско-юношеского спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений физ. культуры и факультетов физ. воспитания / Л.В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
4. Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. Монография / Ю.К. Гавердовский. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.
5. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений: попул. учеб. пособие /Ю.К. Гавердовский. – М.: Терра-Спорт, 2002. – 508 с.
6. Журавин, М.Л. Гимнастика: Учебник для. высш. пед. учеб. заведений /М. Л. Журавин, Н. К. Меншиков. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 448 с.
7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
8. Минаева, Н.А. Приемы определения координационных способностей юных гимнастов /Н. А. Минаева // Гимнастика: ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – вып. 1. – С. 12-14.
9. Назаров, В.П. Координация движений у детей школьного возраста /В. П. Назаров. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 144 с.

Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>;
2. Официальный сайт Федерации чирлидинга и чир спорта России <http://www.sportgymrus.ru/>;
3. Официальный сайт Международной федерации спортивной гимнастики (FIG) [http://www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com;);
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту http://lib.sportedu.ru;
5. Спортивные ресурсы в сети Интернет http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php.

6. Приложения

Приложение № 1

Обеспечение безопасности на занятиях

Вся ответственность за безопасность возлагается на преподавателя, проводящего занятие. Безопасное поведение занимающихся на занятии осуществляется с учетом следующих требований:

1) при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать установленные преподавателем интервалы;

2) обучаться правильной страховке и самостраховке, оказывать помощь друг другу под руководством преподавателя;

3) без страховки не выполнять сложные элементы и незнакомые упражнения;

4) быть внимательным при передвижении по спортивному залу, не создавать помех и травмоопасных ситуаций занимающимся;

5) все спуски с вращением или спуски с прыжками или с элементами гимнастики должны приниматься в колыбель тремя принимающими.

6) в возрастной категории «юниоров» при спуске в колыбель должны быть три кетчера.

7) спуск кувырком разрешён только в том случае, если есть отдельный споттер для зоны голова/плечи верхнего спортсмена или если есть постоянный контакт руки/руки с базами.

8) в возрастной категории «юниоров» при спуске допускается вертикальное вращение, не превышающее один виток.

9) все пирамиды ограничены высотой в два с половиной (2,5) роста человека. Чирлидер основной базы должен стоять, хотя бы, одной ногой на полу и не может занимать позицию с согнутой спиной. Броски флайеров должны выполняться с нижнего уровня не менее, чем четырьмя базами. Ловить флайера следует в «колыбель» тремя базами и дополнительным страхующим в зоне голова/плечи. Бросок должен иметь вертикальное направление; броски над, под или через пирамиду запрещены. Все спуски с пирамид с вращением, с прыжками или с элементами гимнастики должны приниматься в «колыбель». Спуск кувырком требует дополнительной страховки и постоянного контакта зоны голова/плечи флайера и рук базы. Спуск колесом запрещен.

10) маятники можно выполнять, если есть постоянный контакт маунтера с (по крайней мере) одной базой.

11) все члены команды должны использовать спортивную обувь на прочной подошве, преимущественно — кроссовки, плотно зашнурованные. Разрешается обувь для джаза, танцев или обувь из текстиля. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках или платформе. В целях соблюдения техники безопасности не разрешается надевать колготки во время выступления и тренировок.

Методика тестирования специальной физической подготовленности

Бег на месте высоко поднимая бедро в темп музыки 128-132 уд/мин и выполняется по команде инструктора группой до 10 человек. Учитывается правильность выполнения. Время фиксируется после остановки или неправильном выполнении теста. Руки на поясе или сзади за спиной, бег выполняется на носках.

Разучивание связки 2 «восьмерки», фиксируется номер удачно выполненной попытки.

Показывается связка 3 раза. 1-й раз медленно с проговариванием счетов, 2-й и 3-й раз в среднем темпе без проговаривания счетов. Затем без помощи инструктора необходимо повторить связку без ошибок. Фиксируется номер попытки, когда связка была выполнена без ошибки под счет преподавателя.

Приседания ноги вместе, руки за голову в темп музыки 128-132 уд/мин, количество раз.

Чирлидеры стоят в исходном положении и начинают выполнять упражнение по команде преподавателя. При этом локти перед собой не сводить, туловище не наклонять, пятки от пола не отрывать. Фиксируется количество выполненных раз.

Сгибание и разгибание рук перед собой из положения стоя ноги врозь, количество раз на критической скорости.

Из положения стоя ноги врозь руки перед собой по команде инструктора в медленный темп музыки выполняются всеми черлидерами сгибания и разгибания рук перед собой 16 раз. Затем темп музыки увеличивается и выполняется упражнения быстрее и так, пока темп музыки достигнет критической величины 136 уд/мин. Фиксируется количество раз, выполненное на критической скорости.

Удержание положения правая вперед, левая назад («правый шпагат»).

Выполняются упражнения по максимальным возможностям занимающегося, вес тела посередине, опираясь на прямые руки. Измерительной линейкой измеряется расстояние от бедра до пола. При полном выполнении упражнения результат записывается как максимальный.

Основные термины чирлидинга

Данный словарь не определяет правила безопасности в чирлидинге, а только объясняет значение существующих терминов – не только разрешенных элементов, но и запрещенных!!!

Акробатика (Tumbling) – кувырок, колесо, сальто и другие гимнастические элементы, выполняемые на полу.

Акробатика в направлении «перфоменс» - любое движение, при котором вес тела спортсмена переносится на его руки, а бедра «вращаются через голову» или поднимаются над головой без опоры на одну или две ноги.

База (Base) – спортсмен, обеспечивающий основную поддержку маунтера/флайнера.

Высота (Height) – количество человеческих ростов в пирамиде (станте):

1 ВЫСОТА - рост одного человека, стоящего прямо;

0.5 ВЫСОТЫ – половина роста человека;

По мере возрастания размерность пирамиды (станта) определяется 1.5, 2, 2.5 высоты

Кетчер (Catcher) – спортсмен, отвечающий за прием спускающегося флайнера.

Кредл (Cradle) - способ приёма флайнера в открытой V позиции одной или несколькими базами (база + споттер в партнерских стантах) в соответствии с правилами.

Либерти (Liberty) – положение флайнера в станте (флайер стоит на одной ноге)

Лип (Leap) — прыжок в шпагат

Маунтер (Mounter) – спортсмен, занимающий второй уровень пирамиды между базой и флайером, не имеющий контакта с соревновательной поверхностью.

Медвежий захват (Bear Hug) – способ приема флайнера прямым (вертикальным) спуском

Основная база (Main Base) – спортсмен, удерживающий вес напрямую и находящийся в контакте с соревновательной поверхностью.

Партнерский стант - поддержка с подъемом или выбросом одного флайнера с одиночной базы.

Переходный стант (Transitional stunt) – Движения, направленные на переход от одного станта к другому. Высота/уровень переходного станта могут на очень короткое время превышать допустимые правилами нормы.

Пирамида (Pyramid) – соединенные или пытающиеся соединиться станты;

поддержка более одного флайнера;

любой подъем в 3 уровня.

Пируэт (Pirouette) — вращение на одной ноге (обязательный элемент программы в номинации «Чир-Данс»).

Помпоны (Pom-poms) – атрибут/аксессуар в чирлидинге

Поп ап (Pop-up) – способ спуска, при котором базы с силой выталкивают флайнера руками.

Поп-даун (Pop-down) – способ спуска, при котором флайер освобождается от контакта с базами и опускается прямо на пол.

Споттер (Spotter) – страхующий, отвечающий за безопасность зоны «голова-плечи» флайнера. Внутренний споттер может помогать контролировать стант/пирамиду, но не должен обеспечивать основную поддержку станта или пирамиды. Споттеры должны поддерживать постоянный визуальный контакт с флайером и отвечать за его безопасный спуск.

Спуск (Dismount) – сход со стационарного станта/пирамиды на пол или на пол через кредл.

Стант (Stunt) – поддержка, максимально в два уровня с подъемом одного флайнера,

или баскет тосс.

Той флип (Toe flip) – способ подъема на стант или пирамиду, при котором одна или несколько баз подхватывают флайера под переднюю часть стопы и используют руки как платформу для выброса флайера в воздух, при этом флайер делает сальтовые движения.

Той питч (Toe pitch) - способ подъема, при котором одна или несколько баз подхватывают флайера под переднюю часть стопы и используют руки как платформу для захода или выброса флайера вверх; используется в партнерских стантах или пирамидах.

Тосс (Toss) – выброс одного из членов команды вертикально вверх; термин не означает спусков типа «поп-ап».

Флайер (Flyer / Top person) – спортсмен, не имеющий контакта с соревновательной поверхностью (полом).

Чант (Chant) – повторяющееся слово или фраза, которую используют для привлечения зрителей к участию в программе.

Чир (Cheer All Female) – название номинации, 100% состава которой – женского пола.

Чир (Cheer) – речевка, передающая информацию; направлена на достижение голосового контакта со зрителями.