

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ФЕДЕРАЦИЯ ЧИР СПОРТА «ДИНАМО»
ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ»

УТВЕРЖДАЮ
Президент ФСОО «Федерация
чир спорта «Динамо»
Челябинской области»

“ ” “ДИНАМО”
Н.В. Сурина
2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ЧИР СПОРТ»

Срок реализации программы – без ограничений

Составители:
Сотрудники ФСОО «Федерация чир
спорта «Динамо» Челябинской области»

Челябинск
2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| I. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ВИДУ СПОРТА «ЧИР СПОРТ» | 3 |
| 1.1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 1.2. Цель и задачи программы | 6 |
| 1.3. Содержание программы | 7 |
| 1.4. Планируемые результаты..... | 11 |
| II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ | 12 |
| 2.1. Календарный учебный график..... | 12 |
| 2.2. Условия реализации программы | 12 |
| 2.3. Формы аттестации | 14 |
| 2.4. Оценочные материалы..... | 15 |
| 2.5. Методические материалы | 18 |
| 2.6. Программа воспитания..... | 20 |
| 2.7. Список литературы | 21 |
| Приложение 1..... | 22 |
| Приложение 2..... | 23 |
| Приложение 3 | 40 |

I. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ВИДУ СПОРТА «ЧИР СПОРТ»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта ЧИР спорт разработана как совокупность мер, планов, действий на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года № 191н, профессиональный стандарт, тренер;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об

организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Устав ФСОО «Федерация чир спорта «Динамо» Челябинской области»

Направленность программы- физкультурно-спортивная.

Актуальность программы . Чир спорт в том, что он создает условия для продвижения занимающихся к физическому совершенству. Позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества.

Занятия Чир спортом развивают физические качества, а также смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде, т.е. коммуникативную, социальную и нравственную компетенции занимающихся в команде, т.е. коммуникативную, социальную и нравственную компетенции занимающихся.

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)

Чир спорт содержит координационно-сложные и интенсивные движения, включающие элементы акробатики, спортивной и художественной гимнастики, спортивных танцев. В процессе тренировки чирлидеров формируется богатейший арсенал двигательных навыков, отличающихся координационной точностью и сложностью.

Новизна, отличительные особенности программы

Основу тренировочного процесса обучающихся в чир спорте составляют основные компоненты: сложность и техника выполнения программы; хореография (композиционное построение, выразительность, оригинальность, динамичность); синхронно- групповая деятельность (взаимодействие, перемещение) и работа с атрибутикой (помпоны, таблички, флаги и др.).

Обучающимся по дополнительной образовательной программе при выполнении соревновательных программ приходится применять значительное количество двигательных действий: махи, приседания, прыжки, падения, повороты, вращения и т.п. При этом, находясь в постоянном движении, обучающийся должен уметь из самых разнообразных положений тела выполнить целенаправленные двигательные действия, основными из которых являются: перестроения и взаимодействия в команде, точные броски и своевременные, обязательные элементы сложности и базовые движения Чир спорта.

Важным средством повышения общей и технической подготовленности, улучшения спортивных результатов в самых различных видах спорта является акробатическая подготовка. Акробатика способствует развитию множества важных двигательных и морально-волевых качеств. Акробатические упражнения разносторонне влияют на организм занимающихся: способствуют развитию силы, быстроты и точности движений, развивают способность ориентироваться в

пространстве, оказывают большое тренирующее воздействие на вестибулярный аппарат, совершенствуют функцию равновесия.

Педагогическая целесообразность

Данная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Данная программа позволяет решить проблему занятости свободноевремя детей, пробуждает интерес детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Адресат программы

В работе ФСОО «Федерация чир спорта «Динамо» Челябинской области» используется дифференцированный подход в обучении – это форма организации учебной деятельности, в рамках которой тренер- преподаватель работает с группой обучающихся, которая составлена с учетом наличия у них общих качеств.

Программа рассчитана для мальчиков и девочек в возрасте от 5 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям Чир Спортом.

Возраст обучающихся в группе определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста, но не более, чем на два года.

Максимальный состав обучающихся определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях по Чир Спорту.

Количество обучающихся в учебных группах – минимальное 5, учитывая особенности вида спорта и возможности Учреждения, в пределах правил техники безопасности, количественный состав учащихся может быть увеличен.

При формировании учебных групп важно учитывать:

Младший возраст характеризуется готовностью к обучающей деятельности. При этом тренеру-преподавателю не следует пренебрегать возможностями самоорганизации и самодисциплинирования обучающихся, которые стимулируются групповыми играми, любопытством, самопроизвольно появляющимся интересом к всевозможным творческим занятиям.

Для среднего возраста ведущими видами деятельности являются учебная, общественно-организационная, спортивная, творческая, трудовая. В этот период ребенок приобретает значительный социальный опыт, начинает постигать себя в качестве личности в системе трудовых, моральных, эстетических общественных отношений. Эта социальная активность подростков обусловлена большей восприимчивостью к усвоению норм, ценностей и способов поведения, существующих во взрослых отношениях. Здесь очень важно принимать во внимание появляющиеся у подростков довольно стабильные интересы к различным видам деятельности, представителям другого пола и общению с ними, обостренное чувство собственного достоинства, а также чувства симпатии и антипатии. Наряду с этим нужно достигать четкого понимания детьми целей их деятельности, а также активизировать психологические механизмы стимулирования.

У старших школьников ключевое значение приобретает ценностно-ориентационная активность, которая обусловлена стремлением к независимости.

Основными компонентами этого периода являются дружба, доверительные

отношения. Основным внутренним мотивом является не освоение новых знаний, а ориентация на результат. Для них характерны самостоятельность, креативность в решении задач, анализ различных ситуаций, личностное самоопределение.

Зачисление на обучение по общеобразовательной общеразвивающей программе дополнительного образования по виду спорта Чир Спорт осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя), при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП для зачисления не предусмотрена.

Начало освоение программы - 1 сентября каждого года.

Объем и срок освоения программы соответствует Постановлению Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", в части определения рекомендуемого режима занятий и продолжительности часа 45 минут (академический).

Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической и специально – физической подготовке (до 80%), игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала.

Занятия рекомендуется проводить в группах с учётом возраста, уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку.

Формы обучения

Форма организации занятия - групповая, очная

Основными формами тренировочной работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

1.2. Цель программы формирование у обучающихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основами Чир Спортом, совершенствование двигательных умений и навыков, укрепление здоровья обучающихся

Задачи:

Личностные:

- способствовать формированию основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- развивать устойчивый интерес к занятиям Чир Спортом;
- расширить знания о Чир Спорте, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить базовой технике (основам), навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий.

Предметные:

- развивать координацию движений двигательные способности и

основные физические качества: силу, ловкость, быстроту и др;

- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

1.3. Содержание программы

Прием и срок освоения Программы по виду спорта осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих области физической культуры и спорта. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются учреждением самостоятельно.

Обучающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному плану подготовки обучающегося.

При приеме Учреждение проводит отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы, в соответствии с локальными актами учреждения.

По мере освоения Программы и при переходе с этапа на этап, знания, умения и навыки у обучающихся Программы углубляются и расширяются.

На основании результатов сдачи контрольных нормативов и с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по чир спорту осуществляется переход на следующий этап спортивной подготовки.

В исключительных и обоснованных случаях, утвержденных решением Педагогического совета, допускается перевод с этапа на этап в экстерном порядке.

По окончании освоения Программы обучающемуся (выпускнику) может выдаться документ, образец которого устанавливается учреждением.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки, а также по индивидуальным планам. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

История развития чирлидинга

История развития чирлидинга в России и в мире. Успехи российских чирлидинговых команд на международной арене, первенствах Мира и Европы. Итоги и анализ выступлений команд-победителей на соревнованиях различного уровня. Современное состояние и проблемы развития чирлидинга и чир спорта в России. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Понятие о физической культуре и спорте. Роль физической культуры в общем развитии молодого человека, его социальном воспитании и подготовке к эффективному труду и защите страны. Физическая культура - составная часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Организация государственного руководства физической культурой и спортом. Общественные организации, ведущие работу по физической культуре и спорту: федерации, комиссии, коллегии, советы, их роль и значение. Роль детского и юношеского спорта. Физическая культура в системе народного образования, во внеклассной и внешкольной работе. Цели и задачи

коллективов физической культуры, спортивных секций, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. Единая спортивная классификация и массовый спорт в России, их значение для повышения квалификации спортсменов и развития спорта. Спортивные разряды и почетные спортивные звания. Значение победных выступлений спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Задачи физкультурных организаций в развитии массовости и повышении мастерства Российских спортсменов.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Правила соревнований по чирлидингу. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта.

Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Организация и проведение соревнований

Соревнования по Чир спорту, их цели и задачи. Дата и место соревнований. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Права и обязанности участников. Состав судейской коллегии. Права и обязанности членов судейской коллегии. Правила оценки элементов. Кодекс чирлидеров.

Основные документы, необходимые для организации и проведения соревнований, их оформление. Планирование подготовки и проведения соревнований. Составление программы соревнований. Организаторы соревнований и их обязанности. Подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря. Требования к проведению церемонии открытия и закрытия соревнований. Церемония награждения победителей.

Основы спортивной подготовки и учебно-тренировочного процесса

Терминология чирлидинга. Название элементов, уровни сложности элементов. Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка и факторы, её определяющие. Хореографическая подготовка и факторы, её определяющие. Особенности спортивной тренировки: многолетний прирост спортивных достижений, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия по совершенствованию техники движений.

Общая характеристика спортивной тренировки. Средства тренировки спортсмена (физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности). Технические средства и тренажёры в подготовке спортсмена. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи) в обучении и совершенствовании спортивной техники. Периодизация спортивной тренировки.

Правильная техника выполнения стантов и пирамид соответствующего уровня. Умение работать в группе (синхронность, слаженность элементов).

Сведения о строении и функциях организма человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы их строение и взаимодействие. Кровообращение, состав крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения. Обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека. Влияние физических упражнений на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

Систематическое занятие физическими упражнениями как важнейшее средство и условие укрепления здоровья, развитие психических и двигательных качеств. Спортивная тренировка как целенаправленный процесс совершенствования функций организма. Дозировка нагрузок процесса тренировочных занятий в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсменов.

Физиологические основы тренировки

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины временного снижения работоспособности. Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена. Тренированность и ее психофизиологические показатели.

Гигиенические знания, умения и навыки

Общие сведения о гигиене и санитарии. Личная гигиена: уход за телом (кожей), волосами, ногтями, полостью рта, зубами, ногами; гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий спортом: температура воздуха, влажность, освещение и вентиляция помещений. Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Общий режим дня. Гигиена сна, его продолжительность, значение для восстановления организма спортсмена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, обтирание, душ, баня, купание) и естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), их использование для закаливания организма спортсмена. Режим тренировок и отдыха.

Понятие об инфекционных простудных заболеваниях (возбудители, передача, распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Общие требования к отдыху при регулярных тренировках чирлидингом.

Составляющие здорового образа жизни. Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Отрицательное воздействие на человека длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера.

Основы спортивного питания

Основные принципы построения рационального питания: чувство сытости, режим питания, питьевой режим. Понятия о калорийности, усвояемости пищи, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов. Требования к питанию: количество и качество продуктов питания, разнообразие - сочетание растительных и животных компонентов. Питание в день соревнований. Значение витаминов в питании спортсмена.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Оборудование залов для занятий чирлидингом. Спортивные снаряды, применяемые в ходе тренировок чирлидингом. Применение тренажеров в тренировке спортсмена. Типы танцевальной обуви, уход за ней и хранение. Одежда спортсмена.

Требования к технике безопасности при проведении занятий по Чир спорту

Общие требования безопасности на тренировка. Требования безопасности перед началом, во время и по окончании тренировок. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. Лица, ответственные за соблюдение правил безопасности.

Профилактика травматизма на тренировках по Чир спорту. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях. Приемы искусственного дыхания.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Программа «Чир»

Базовые положения кистей рук - клинок, подсвечник, ведра, кинжалы. Два основных хлопка: класп и кэп.

Базовые положения ног - ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног.

Положение поп-ту.

Выпады: стоя вперед, стоя в сторону, стоя назад.

Стойки: на коленях, на правом левом колене, на колене - другая нога в сторону на носок, стойка на колене - другая нога согнута в сторону.

Чир-прыжки: апроуч, Так (группировка), Стредл, Херке, Хедлер (барьерист), Абстракт, Двойная девятка, Пайк, Тай Тач, Вокруг света.

Простые кричалки. Виды движений под музыку. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию. Подвижные игры.

Программа «Данс»

Обязательные элементы: пируэты, шпагаты, лип-прыжки, чир-прыжки.

Танцевальные шаги.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Специально-подготовительные упражнения

1.4. Планируемые результаты

Личностные:

- иметь представление об основных жизненно важных двигательных умениях и навыках;
- иметь устойчивый интерес к занятиям Чир Спортом;
- владеть знаниями о Чир Спорте, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- владеть базовой техникой (основам), навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий;

Предметные:

- развита координация движений, двигательные способности и основные физические качества: сила, ловкость, быстрота и др;
- владеть навыками самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.
- владеть техническими и тактическими действиями по возрасту;

1. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗОВАННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Календарный учебный график

| | |
|--|---|
| Начало учебного года | 01.09.2023 |
| Окончание учебного года | 31.08.2024 |
| Продолжительность учебной недели | 3-5 дней |
| Начало учебно-тренировочных занятий | согласно расписанию УТЗ, утверждённому президентом ФСОО «Федерация чир спорта «Динамо» Челябинской области |
| Длительность учебно-тренировочного занятия | 1 час-45 минут, 5 минут перерыв |
| Особенности учебно-тренировочного процесса | В летний период для обучающихся организуется пребывание в ДОЛ «Черемушки» (август) |
| Проведение спортивно-массовых мероприятий | Спортивно-массовые мероприятия проводятся по календарю |
| Текущий контроль | Входной контроль физической подготовленности обучающихся – сентябрь, октябрь Оценка состояния подготовленности обучающихся - май |

2.2. Условия реализации программы

Материально- техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения программы

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря |
|--|--|
| 1. | Музыкальный центр |
| 2. | Коврик гимнастический |
| 3. | Лента резиновая (жгут) |
| 4. | Скакалка гимнастическая |
| 5. | Скамейка гимнастическая |
| 6. | Станок хореографический |
| 7. | Стенка гимнастическая |
| 8. | Турник навесной на стенку гимнастическую |
| 9. | Утяжелители для рук и ног |
| Для спортивных дисциплин: чир - джаз - двойка; чир - джаз - группа; чир - | |

| | |
|--|--|
| фристайл - двойка; чир - фристайл - группа; чир - хип-хоп - группа; чир - хип-хоп - двойка | |
| 0. | 1 Зеркало настенное (12x2 м) |
| 1. | 1 Мат гимнастический |
| 2. | 1 Помпоны |
| Для спортивных дисциплин: чирлидинг - группа; чирлидинг - группа - смешанная; чирлидинг - стант; чирлидинг - стант - смешанная; чирлидинг - стант - партнерский | |
| 3. | 1 Батут спортивный стандартный |
| 4. | 1 Лонжа страховочная универсальная |
| 5. | 1 Магnezница |
| 6. | 1 Мат гимнастический (толщина не менее 10 мм) |
| 7. | 1 Мат гимнастический (толщина не менее 40 мм) |
| 8. | 1 Мостик гимнастический |
| 9. | 1 Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) |
| 0. | 2 Покрытие гимнастическое для гимнастического помоста (12x12 м, толщина не менее 35 мм) |
| 1. | 2 Стоялка гимнастическая |

Кадровое обеспечение

Программа реализуется тренером- преподавателем ФСОО «Федерация чир спорта «Динамо» Челябинской области»

Тренер-преподаватель, осуществляющий обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по виду спорта Чир Спорт обязан знать приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года № 191н, профессиональный стандарт, тренер:

- приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации;
- законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность;
- конвенцию о правах ребенка;
- возрастную и специальную педагогику и психологию, физиологию, гигиену;
- специфику развития интересов и потребностей обучающихся;
- методику поиска и поддержки одаренных детей;

- содержание образовательной программы, методику и организацию дополнительного образования детей, физкультурно-спортивной, досуговой деятельности;
- методы развития и повышения мастерства обучающихся;
- современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода;
- методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе;
- технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения;
- технологии педагогической диагностики;
- основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием;
- правила внутреннего трудового распорядка образовательной организации;
- правила по охране труда и пожарной безопасности.

2.3. Формы аттестации

Оценка уровня и качества освоения обучающимися образовательной программы по Чир Спорту проводится в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, занимающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам физкультурно- спортивной направленности в ФСОО «Федерация чир спорта «Динамо» Челябинской области».

Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия с прогнозируемым результатам по данной образовательной программы.

Задачи:

- анализ полноты реализации образовательной программы по виду спорта Чир Спорт;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной программы.

Формы проведения аттестации определяются педагогом в образовательной программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы

Аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году:

- Входной контроль – сентябрь-октябрь. Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости.

- итоговое оценивание – апрель-май. Форма оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной образовательной общеобразовательной программы в области физической культуры и спорта.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

2.4 Оценочные материалы

Система контроля и зачетные требования

К концу учебного года обучающиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают основные средства ОФП
3. Осваивают основные приемы (перемещения).
4. Умеют ориентироваться в действиях с партнерами.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющими эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка состояния подготовленности обучающихся проводится в ходе аттестационно - педагогических измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения в процессе игровой деятельности.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- ✓ Участие в городских конкурсах и соревнованиях.
- ✓ Участие во Всероссийских и международных конкурсах и соревнованиях.
- ✓ Открытые занятия.
- ✓ Отзывы родителей, специалистов школ о влиянии образовательной программы на воспитание и развитие детей.
- ✓ Тестирование ценностных ориентаций и уровня освоения программы.

Входящий контроль общей физической и специальной физической подготовки для группы стартового уровня на начало года

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|--|
| | Мальчики | Девочки |
| Скоростные качества | Бег 30 м (не более 6,9 с) | Бег 30 м (не более 7,2 с) |
| Сила | Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз) | Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз) |
| | Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с) | Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с) |
| | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз) | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раза) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 115 см.) | Прыжок в длину с места (не менее 110 см.) |
| Гибкость | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5с) | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5с) |
| Координация | Удержание равновесия на одной ноге (не менее 5с) | Удержание равновесия на одной ноге (не менее 5с) |

Итоговая оценка общей физической и специальной физической подготовленности

| /п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|----------|---------|
| | | | Юноши | Девушки |
| Для спортивных дисциплин: чир - джаз - двойка; чир - джаз - группа; чир - фристайл - двойка; чир - фристайл - группа; чир - хип-хоп - группа; чир - хип-хоп - двойка | | | | |
| . | Бег 30 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 6,9 | 7,1 |
| . | Бег челночный 3x10 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 10,3 | 10,6 |
| . | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | м | не менее | |
| | | | 115 | 110 |
| . | И.П. - стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног. Удержание равновесия | с | не менее | |
| | | | 3 | |
| . | И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук | количество | не менее | |
| | | | 7 | 4 |

| | | | | |
|--|---|---------------------------|----------|---|
| | | раз | | |
| | И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук | ко личеств о раз | не менее | |
| | | | 2 | - |

| | | | | |
|--|--|---------------------------|----------|----|
| | И.П. - вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук | ко личеств о раз | не менее | |
| | | | - | 4 |
| | И.П. - лежа на животе. Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (упражнение "рыбка") | ко личеств о раз | не менее | |
| | | | 10 | |
| | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук | ко личеств о раз | не менее | |
| | | | 1 | |
| Для спортивных дисциплин: чирлидинг - группа; чирлидинг - группа - смешанная; чирлидинг - стант; чирлидинг - стант - смешанная; чирлидинг - стант - партнерский | | | | |
| 0. | И.П. - упор присев. Выпрыгивания в высоту за 30 с | ко личеств о раз | не менее | |
| | | | 10 | |
| 1. | И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 с | ко личеств о раз | не менее | |
| | | | 10 | |
| 2. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | с м | не менее | |
| | | | 115 0 | 11 |
| 3. | И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук | ко личеств о раз | не менее | |
| | | | 2 | - |
| 4. | И.П. - вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук | ко личеств о раз | не менее | |
| | | | - | 4 |
| 5. | Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси | гр адус | не менее | |
| | | | 90 | |
| 6. | Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата. Измеряется угол между ногами | гр адус | не менее | |
| | | | 135 | |

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

2.5. Методические материалы

Принципы, средства, методы спортивной тренировки Принципы спортивной тренировки:

1. Возрастная адекватность спортивной деятельности; 2. Единство общей и специальной подготовки; 3. Непрерывность тренировочного процесса;
4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
5. Цикличность тренировочного процесса;
6. Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

Средства спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- **Методы спортивной тренировки** Общепедагогические:
- словесные (беседа, рассказ, объяснение);
- наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример). Практические:
- метод строго регламентированного упражнения:
- метод направленный на освоение спортивной техники;
- метод направленный на воспитание физических качеств;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития.

В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении. Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают

возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха. В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы.

Групповые технологии – это выработка у обучающихся острого желания действовать результативно. Групповые технологии на занятиях несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более эффективно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей. Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

Строить подготовку обучающихся необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом, уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности обучающегося. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально, и дифференцировать в группе чирлидеров с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности обучающегося. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения чирлидера, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда обучающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения.

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед обучающимися такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

2.6. Программа воспитания

Воспитательная система в учреждении дополнительного образования является ценностно и личностно ориентированной, это целостный социальный организм, рождающийся в процессе взаимодействия в сотворчестве взрослых и детей. В условиях воспитательного пространства каждый ребёнок имеет возможность получения духовного, интеллектуального, физического, социального развития, удовлетворения творческих и образовательных потребностей, формирования гражданской позиции.

Особенность воспитательного процесса состоит в том, что его специфика заключается в осуществлении воспитания обучающихся в процессе учебно-тренировочных занятий и участия во всех спортивно-массовых мероприятиях, проводимых как в ФСОО «Федерация чир спорта «Динамо» Челябинской области», так и на муниципальном уровне.

Цель: развитие свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями, готовой к созидательной трудовой деятельности и нравственному поведению.

Задачи:

- ✓ формировать осознанное восприятие учащимися ценности своего здоровья;
- ✓ научить обладанию эмоционально-волевой регуляцией, необходимой для успешного достижения поставленных целей;
- ✓ развивать основные физические способности;
- ✓ укреплять здоровье обучающихся;
- ✓ воспитывать патриотизм и гражданское сознание, доброжелательное отношение к родителям, окружающим, сверстникам;
- ✓ воспитывать любовь к малой Родине, её истории, культуре, традициям;
- ✓ развивать уверенность в себе, положительную самооценку;
- ✓ формировать навыки безопасного поведения и умения грамотно их применить в жизни;
- ✓ совершенствовать систему эффективного сотрудничества с родителями (законными представителями);

Направления, формы и содержание воспитательной деятельности

Содержание воспитания и его организационные формы разрабатываются на основе принципов, позволяющих воспитать социально активную, образованную, нравственно и физически здоровую личность.

Направления:

1. Гражданско-патриотическое воспитание
2. Духовно-нравственное воспитание
3. Здоровьесберегающее воспитание
4. Взаимодействие с родительской общественностью

Планируемые результаты

- ✓ будет сформировано осознанное восприятие учащимися ценности своего здоровья;
- ✓ обучающиеся научатся обладанию эмоционально-волевой регуляцией, необходимой для успешного достижения поставленных целей;

- ✓ будут развиты основные физические способности;
- ✓ укрепление здоровья воспитанников;
- ✓ будут воспитаны патриотизм и гражданское сознание, доброжелательное отношение к родителям, окружающим, сверстникам;
- ✓ будет развита уверенность в себе и положительная самооценка;
- ✓ будут сформированы навыки безопасного поведения и умения грамотно их применить в жизни;
- ✓ будет выстроена система сотрудничества с родителями;

Список литературы

1. Житько, А.Н. Черлидинг – неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и истоки его зарождения/А.Н. Житько // Мир спорта. 2008. - №11.
2. Литвиненко С.Н. Педагогическая система управления развитием спорта для всех //Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 2.
3. Маркелов В.В. Психолого-педагогические аспекты интегрированного подхода к управлению развитием индивидуальности спортсмена // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 2.
4. Митин Е.А. Психолого-педагогический подход к диагностике и коррекции соревновательной надежности в командных видах спортивных игр // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 9
5. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я. Набатникова [идр.].-М.: ФиС, 1982.
6. Неверкович С.Д. Деятельностный подход в изучении руководства и лидерства в спорте // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 6.
7. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе/П.К.Петров. - Учеб. Для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
8. Янович Ю.А., Корнелюк Т.В., Дюмин И.М. Организация учебно-тренировочного процесса по черлидингу. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧЕР-программы команд поддержки и методики их обучения/Ю.А.Янович, Т.В. Корнелюк, И.М. Дюмин – Мн.: ГУ «РУМЦ ФВН»,2008.

Методическая литература для родителей и обучающихся

1. Скребцова Л., Скребцова М., Сказочный справочник здоровья. Для детей и их родителей. Т-1. – М.: Амрита-Русь, 2004.
2. Федотова Е.В., Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia,2014. - 464 с.
3. Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др. - М.: Academia, 2014. -176 с.

Перечень интернет ресурсов

- | | |
|---|---|
| 1. Министерство спорта РФ | www.minsport.gov.ru |
| 2. Министерство образования и науки РФ | http://минобрнауки.рф/ |
| 3. Департамент физической культуры и спорта Новосибирской области | www.sport.nso.ru |
| 4. Управление по физической культуре и спорту мэрии города Новосибирска | www.novosib-sport.ru |
| 5. Федерация черлидинга России. | 9. http://www.cheerleading.ru |

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ЧИР СПОРТУ

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по чирлидингу допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по чир спорту возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений с непригодным спортивным инвентарем и принадлежностями, а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении гимнастических упражнений с нарушением требований безопасности;
- травмы при превышении количества занимающихся пропускной способности спортивного зала.

1.4. Обучающийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь, который не используется в данный момент на занятии;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

1.5. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения тренировочных занятий и правила личной гигиены.

2. Требования безопасности перед началом занятий **Обучающийся должен:**

2.1. Переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висюльки, сережки и т. д.).

2.3. Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы.

2.4. Под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий; убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии.

2.5. Под руководством тренера-преподавателя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях.

2.6. При переноске матов держаться за специальные ручки сбоку (по два человека с каждой стороны). При укладке следить, чтобы их поверхность была ровной и не сбивалась в комок, не было зазоров, а также наложения края мата на другой.

2.7. По команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время занятий

Обучающийся должен:

- 3.1. Внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять.
- 3.2. Быть внимательным при перемещениях по спортивному залу.
- 3.3. При выполнении прыжков приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
- 3.4. Не стоять близко при выполнении упражнений к другим обучающимся.
- 3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- 3.6. Не выполнять упражнения на учебных местах без присутствия тренера-преподавателя, а также без страховки.
- 3.7. Не выполнять упражнения на влажной и мокрой поверхности.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и сообщить об этом тренера-преподавателя.
- 4.2. С помощью тренера-преподавателя оказывать травмированному первую помощь, при необходимости вызвать «скорую помощь».
- 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- 4.4. Для предупреждения возникновения аварийных ситуаций:
 - не приносить отравляющие вещества и не распылять их в раздевалках, спортивных помещениях, на территории ДЮСШ;
 - не приносить взрывоопасные вещества;
 - не оставаться в раздевалках на время занятия;
 - в случае аварийной ситуации, следовать указаниям тренера-преподавателя.

5. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- 5.1. Под руководством тренера-преподавателя убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Организованно покинуть место проведения занятия.
- 5.3. Переодеться в раздевалке, снять спортивную форму и спортивную обувь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Методические рекомендации по обучению технике выполнения основных элементов чир спорта.

Обучение технике выполнения пируэтов. Пируэт как элемент классического танца

Школа подготовки чирлидеров отличается высоким исполнительским мастерством спортсменов, широким диапазоном стилей, цельностью композиций, что достигается с помощью хореографической подготовки. Под хореографической подготовкой чирлидеров понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры чирлидеров, на расширение арсенала выразительных средств.

Пируэт - один из сложных элементов программы «Данс». В правилах соревнований по черлидингу даётся такое определение: «Пируэт - вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360°».

Прежде чем пируэт стали использовать чирлидеры, его танцевали и танцуют артисты балета. Пируэт имеет многовековую историю. Начало берёт в эпоху Возрождения во Франции. С тех пор были созданы французская, итальянская и русская школы классического танца.

Выдающийся педагог русской балетной школы А.Я.Ваганова написала книгу «Основы классического танца», которую знает и ценит весь хореографический мир. Книга была создана в 1934 году. В этой работе будет использовано восьмое стереотипное издание.

Пируэт - очень красивый и в то же время очень сложный элемент. Пируэт вносит в танец виртуозность, и поэтому его исполнение не терпит никакой приблизительности и упрощённости, иначе он теряет свой смысл.

По мнению А.Я.Вагановой подходить к изучению пируэта следует, освоив основы классического танца. Важнейшей предпосылкой свободного владения телом в танце А.Я.Ваганова считала крепкую постановку корпуса, от начальных *plié*, которые она рекомендует изучать с I позиции, более трудной для начинающих, но зато приучающей к собранности корпуса, её усилия были направлены на выработку *aplomb*. В дальнейшем *aplomb* становится фундаментом для туров.

В своей книге А.Я.Ваганова подчёркивает, что необходимо начинать «из корпуса», ибо танец «из корпуса» обеспечивает надёжную опору и артистическую окраску *pas*.

Предметом неустанной заботы А. Я. Вагановой была также, правильная постановка рук.

Любая школа классического танца, прежде всего, заботится о ногах: добивается выворотности, большого шага, крепости пальцев. А.Я.Ваганова уделяет не меньше внимания и рукам. Согласно её методу руки должны не только завершать художественный облик танцовщицы, быть выразительными, но и активно помогать в больших прыжках и особенно в турах.

Неслучайно техника всевозможных вращений усовершенствована А. Я. Вагановой. Стремительность туров, стальной *aplomb* корпуса, благородные и выразительные движения - всё это достигается упорным и кропотливым трудом в овладении хореографией.

Обучение пируэтам начинается с самых простейших:

- Скрестный поворот на 360°;
- Повороты с переступанием на носках;
- Поворот на 180° и 360° шагом на носок;
- Поворот тур лян - медленный поворот с перемещением пятки опорной ноги.

Простые пируэты не требуют, в сущности, владения какой-либо специальной техникой движения. Характерные для них навыки элементарны и сводятся к заданной перемене положения тела.

Скрестный поворот на 360°

Этот элемент позволяет овладеть вращением с выпрямленным положением тела, которое потребуется в дальнейшем для выполнения более сложных форм. Также учим детей переносить тяжесть тела на одну ногу и чётко заканчивать пируэт.

Исходное положение: скрестный пируэт выполняется из сомкнутой стойки на носках, руки в стороны или на поясе. Занося ногу скрестно вперёд или назад, носком оттолкнуться от пола и придать телу вращение на одной ноге. После поворота на 180°, когда ноги снова показываются в сомкнутой стойке, слегка отрывая маховую ногу от пола, чтобы не помешать вращению, после поворота ещё на 180° (т.е. возвращения в исходную позицию), ноги плотно сомкнуты. Туловище и голова прямо. В зависимости от постановки ноги скрестно спереди или сзади будет выполнен одноимённый или разноимённый пируэт.

Тренер строго следит за сохранением прямого, подтянутого положения тела, сохранением «стержня устойчивости» на опорной ноге.

При завершении обычно проявляются ошибки, характерные для всех пируэтов:

- Схождение с места;
- Изгибы и наклоны туловища;
- Сгибание ноги и т.п.

Все эти нюансы могут оказать существенное влияние на последующую технику. Поэтому, правильное, качественное выполнение этой формы простого пируэта застрахует спортсменов от всех перечисленных ошибок и недостатков в обучении последующим пируэтам.

Поворот на двух ногах переступанием. Осваивать данный элемент следует постепенно, начиная с поворота на 180°.

Исходное положение: боком к основному направлению, правая рука во 2-й позиции, левая - в сторону, смотреть вправо:

1. Шагом правой в сторону на носок с одновременным махом правой руки в сторону, выполнить поворот на 180°.
2. Приставить левую ногу в сомкнутую стойку на носках, взгляд не меняет своего направления.

Пируэт - вращение по продольной оси тела.

Человек в вертикальном положении представляет собой неустойчивое тело. Поэтому ему необходима крепость суставно-связочного аппарата для поддержания апломба.

Тренер может помочь спортсмену составить схему внутреннего действия, то есть того, что спортсмен должен чувствовать во время выполнения элемента. Во время вращения – это ощущение тела как стержня, затем снятия напряжения в свободных конечностях, чтобы облегчить движение тела по инерции.

Пируэт как основной элемент программы «Данс»

Пируэты и прыжки - элементы программы, которые создают сложность выступления, его виртуозность. Поэтому необходимо их выполнять на высоком уровне.

В программу обычно включаются сразу несколько пируэтов, например, джаз-пируэт, тур-пике, «солнышко». Включение в программу сложных пируэтов («Фуэте», «Гранд-пируэт»,

«Флажок») может быть, только если они отработаны и выполняются всеми участниками. Этого требует программа соревнований.

Пируэт может занимать любое место в программе. Им программа может быть начата, продолжена и завершена. Пируэты в движении могут служить для осуществления перестроений.

Пируэт хорошо сочетается со многими чир-движениями, элементами разных танцевальных стилей.

Простые пируэты можно сочетать с прыжками, например, тур-пике и лип-прыжок или тур-пике и «девятка».

Перед выполнением сложных пируэтов спортсменам необходима пауза в движениях, чтобы они смогли занять необходимое исходное положение. Не целесообразно выполнять сложные чир-прыжки и сложные пируэты в сочетании.

В отличие от балета в черлидинге нет пируэтов с очень большим количеством туров. Программа в черлидинге насыщена многими элементами, поэтому исполняется до 8 туров.

Другой важный показатель программ - динамичность - создаётся высокой скоростью вращений.

Обучение пируэтам

Прежде чем начать обучение учеников пируэтам, нужно сначала дать «базу», т.е. основы физической и технической подготовки. Перед обучением пируэтам тренер развивает и закрепляет у спортсменов *силу мышц и голеностопа*.

Силу мышц ног и голеностопа обычно укрепляют с помощью общефизических упражнений, например для развития силы ног:

«**Пистолет**»: стоя боком и опираясь на опору одной рукой (другая в сторону) присесть на всей стопе 1-й ноги, рывком стать. Когда ребёнок овладел упражнением у опоры, можно давать его уже и без опоры. То же в другую сторону.

После освоения предварительного полуповорота разучивается вторая его половина — быстрый поворот головы и всего туловища по ходу движения. Осваивается важное умение специфического движения головы, поначалу отстающей от движения плеч, а затем опережающей их.

Поначалу детям трудно держать пятки вместе. Фразы типа: «Пятки должны быть сомкнуты» или «Представьте себе, что у вас пяточки склеились» - не всегда эффективны.

Можно использовать так называемый регулятор движения, попросив детей зажать пятками снятый с ноги чешек.

Пируэт шагом на носок

По структуре выполнения схожие пируэты, такие как «Карандаш», «Джаз-пируэт», «Гур-пике».

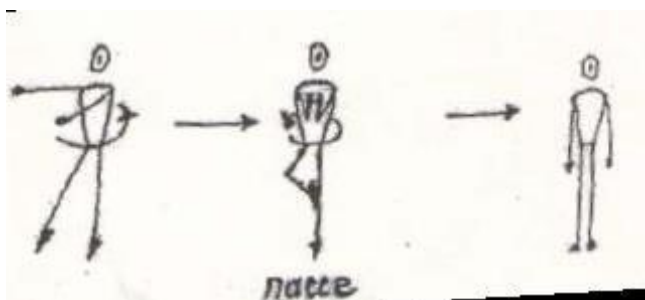
Джаз-пируэт

Начинаем обучение с поворота тела на 180° , шагом на носок, маховая нога в положении «пассе» (формируются очень важные умения, связанные с быстрым переносом тяжести тела на одну ногу сохранением устойчивости во время пируэта).

Исходное положение: правым боком к основному направлению, правая нога в сторону на носок, правую руку в 1-ю позицию, левую - в сторону, голову направо.

«И» - переводя правую руку в сторону; 1 - 2 - шагом на правую выполнить поворот направо на 180° , маховую ногу согнуть к щиколотке сзади, руки в 1-ю позицию; 3 - 4 - приставить ногу, стойка на полупальцах; 5 - 8 - то же в другую сторону.

При пируэте на 360° движение завершается быстрым переходом на свободную ногу в исходное положение и повторяется с той же ноги. В серии выполнять от 2 до 8 пируэтов по 360° , 540° и 720° , меняя затем направление вращения.



2.3.2. Обучение технике выполнения лип-прыжков. Лип-прыжки и их значение в Ланс-программе

Прыжки - один из наиболее ярких элементов в черлидинге и одновременно один из сложных видов движений, требующий отличной физической и технической подготовленности.

Одними из обязательных элементов в Дане - программе являются лип-прыжки.

Лип - прыжки - танцевальные прыжки с одной ноги.

Принципиально возможное количество разнообразных прыжков в черлидинге не ограничено. Это объясняется тем, что факторов, определяющих формы прыжка, довольно много, а возможность

различных комбинаций этих факторов, объединяющихся в одном прыжке, приводит к образованию практически бесконечного числа разнообразных движений.

Наиболее распространённые варианты лип-прыжков представлены ниже по мере возрастания сложности:

- Высокий лип вперёд: выброс одной ноги высоко вперёд, вторая нога остаётся сзади, стремясь к положению шпагата в воздухе. Приземление на одну ногу.
- Высокий лип в сторону: выброс одной ноги высоко в сторону, вторая нога поднимается в противоположную сторону, стремясь к положению прямого шпагата в воздухе. Приземление на одну ногу.
- Переменный лип выброс одной ноги высоко вперёд, перемах в воздухе с переходом в шпагат. Приземление на другую ногу.
- Переменный лип с переходом в Той-Тач: выброс одной ноги высоко вперёд, перемах в воздухе с переходом в шпагат, поворот корпуса на 45° и выполнение прыжка Той-Тач.

Все эти прыжки и им подобные включают в себя характерное сочетание определяющих признаков. Это исполнение прыжка с ходу, отталкиваясь одной ногой, с ярко выраженным продвижением в направлении отталкивания и приземлением на одну ногу. Для таких прыжков типична также поза полёта. Остальные признаки могут быть выражены не так определённо.

Таким образом, лип-прыжки служат не только в роли обязательных элементов танс-программы, но и являются отличным украшением программы и передают зрелищность и красоту, за счёт своего разнообразия.

Методика обучения технике выполнения лип-прыжкам: этапы, подготовительные и подводящие упражнения. В технике прыжков различают четыре фазы:

- Разбег;
- Отталкивание;
- Полёт;
- Приземление.

Таким образом, лучше всего изучать технику прыжков методом целостно-расчленённого упражнения. Когда сначала все элементы техники разучиваются по отдельности, потом соединяются вместе.

Разбег - подготовка к отталкиванию; разбег выполняется на носках. Бег на носках позволяет быстрее развить скорость, используя рессорное свойство стопы. Для разбега применяют танцевальные шаги: галопа, польки, вальса и т.д. Но, как правило, для разбега принято применять галоп.

Следовательно, первым этапом в методике обучения технике прыжка будет – изучение техники разбега.

Следует заметить, что последний шаг разбега будет несколько удлинённым, по сравнению с предыдущими - он представляет собой своеобразный наскок. Его особенность в том, что он включает в себя действия замаха.

Подводящими упражнениями будут:

- Изучить галоп на шагах (противоположная рука и нога, другая рука в сторону);
- Выполнение галопа с подпрыгиванием;
- Выполнение галопа с подпрыгиванием на скорость;
- Выполнение галопа с имитацией выноса ноги вперёд. Методами изучения галопа будут показ, рассказ, объяснение. Распространённые ошибки:
- Неопределённое положение рук при разбеге;
- Постановка ног на всю стопу;
- Бег на полусогнутых ногах;
- Развёртывание стоп сильно наружу;
- Излишнее напряжение мышц туловища.

После хорошо изученной фазы разбега, следует приступить к изучению фазы отталкивания.

Отталкивание - выпрямление толчковой ноги отделяет тело от места опоры. Этому также

способствуют движения свободных конечностей (рук, маховой ноги). Толчок должен быть энергичным, коротким и акцентированным.

Эта фраза связана с мощной, взрывной работой практически всего мышечного аппарата. Именно в этой фазе телу спортсмена сообщается движение вверх от опоры, от интенсивности которого зависит в конечном итоге высота прыжка и длительность его без опорной части.

При отталкивании, у спортсмена происходит подъём со стопы на носок (сгибание стопы) и выпрямление ног (ноги) в коленных и тазобедренных суставах (разгибание). Одновременно с этим свободные звенья могут совершать взмах вверх, который также весьма важен, как фактор увеличения мощности прыжка. Такое маховое движение может совершаться как руками, так и - при отталкивании одной ногой - свободной ногой. Таким образом, чем быстрее и чем синхроннее выполняются все упомянутые действия, тем быстрее отталкивание в целом и тем выше эффект. На основе этого вторым этапом обучения будет изучение техники отталкивания.

Подводящими упражнениями будут:

1. Подъём со стопы на носок (правая нога).
2. И.п. - стойка ноги вместе. Вынос правой (левой) ноги вперед, отталкивание левой (правой) ногой от опоры, выпрыгивание вверх, ноги вместе.
2. И.П. - стойка ноги вместе. Вынос правой (левой) ноги вперед, отталкивание левой (правой) ногой от опоры, выпрыгивание вверх, ноги врозь правой (левой). То же самое упражнение, но помогая при этом маховым движением рук.

3. Разбег, наскок, отталкивание вверх ноги вместе.
4. Разбег, наскок, отталкивание вверх, ноги врозь правой (левой). Методами обучения отталкивания будут рассказ, объяснение, показ. *Распространенные ошибки:*

- отталкивание со всей стопы;
- отталкивание с согнутых ног;
- нет выпрыгивания;
- нет взмаха руками.

После изучения фазы отталкивания, следует приступить к изучению фазы полета.

Полет - безопасная часть движения. Действия спортсмена в этот момент представляют собой основную цель всего движения, определяют его техническую сложность и внешнюю эффективность.

Фаза полета длится с момента отрыва от опоры до момента приземления, характеризуется высотой и продолжительностью лета, которые зависят от угла вылета, силы толчка, скорости вылета. В фазе полета принимается и фиксируется форма прыжка. Переходя в безопорное положение, спортсмен в полете совершает движения, которые позволяют ему принять целевую позу. Фиксация целевой позы может быть выделена лишь условно. Четкая фиксация какой-либо позы в полете хотя бы на 0,15-0,20 градусов - явление редкое. Чаще роль фиксации играет замедленное изменение позы в зоне максимальной высоты полета. Возможность задержки позы на взлете находится в прямой зависимости от мощности, высоты прыжка. Чем выше прыжок, чем дольше полет, тем больше возможностей эффектно зафиксировать в полете красивую позу. В этом смысле критерием качества прыжка может служить длительность его безопорной фазы. Исследования показывают, что обычно длительность полета при высоких прыжках равна примерно 0,5 градуса. Наиболее высокими бывают прыжки с наскока, средними по высоте - прыжки с места, менее высокими - прыжки с разбега. Последнее объясняется тем, что прыжок с разбега в черлидинге обычно делается не

«стопорящим» (что дало бы максимальные высоту и время полета), а с продвижением вперед. В этих условиях высота взлета бывает сравнительно небольшой. Исходя из этого, мы подошли к третьему этапу изучения лип-прыжкам.

Подводящими упражнениями будут:

Отталкиваясь ногами от пола, выпрыгивая вверх, имитировать положение ног в воздухе. Положение ног зависит от сложности выполняемого прыжка. После отталкивания в фазе полета, руки меняют своё положение на противоположное.

1. Разбег, отталкивание, имитация прыжка (шпагат).

2. Разбег, отталкивание, прыжок в высоту, ноги вместе.
3. Разбег, отталкивание, прыжок в высоту, имитация прыжка (шпагат).
4. Слитное выполнение разбега, отталкивания, прыжка. При этом прыжок выполняется

ввысоту и в длину и с широким раскрытием ног в «шпагат».

Методами обучения будут также рассказ, показ, объяснение.

Распространённые ошибки:

- Нет вылета вверх;
- Нет вылета в длину;
- Руки не меняют своё положение;
- Ноги принимают неправильное положение.

После этого следует уделить особое внимание фазе приземления.

Приземление - осуществляется перекатом с носка на всю стопу в мягкий эластичный полуприсед. Приходя на опору, следует смягчить приземление. Для этого спортсмены, приземляясь с носка, тут же с напряжением следует опускаться на всю стопу, а затем последовательно сгибать ноги (ногу) в коленных, тазобедренных суставах, часто добавляя к этому смягчающее сгибание туловища, при этом руки опускаются вниз. Физический смысл всех этих движений заключается в том, что мягкое последовательное сгибание тела на опоре снижает отрицательное ускорение, которое возникает в момент прихода на опору, и тем самым резко ослабляет удар. При выполнении серии прыжков фаза приземления служит одновременно и подготовительной фазой для следующего прыжка. Таким образом, следующий этап - изучение техники правильного приземления.

Подводящие упражнения:

1. Встать на носки и опуститься на всю стопу, сгибая последовательно ноги сначала в коленном, затем в тазобедренном суставах.
2. Подпрыгнуть, приземлиться с носок на всю стопу.
3. Разбег, толчок и приземление с носок на всю стопу.
4. Разбег, отталкивание, имитация прыжка, приземление с носок на всю стопу.
5. Разбег, отталкивание, прыжок в высоту, приземление с носок на всю стопу.
6. Разбег, отталкивание, прыжок в полную силу, приземление с носок на всю стопу.

Методами обучения все также будут рассказ, показ, объяснение.

Распространение ошибки:

- Приземление на всю стопу;
- Приземление на прямые ноги.

После того, как будут разучены все вышеперечисленные фазы техники выполнения прыжка, следует соединить воедино все разученные действия. Еще раз отметим, что прыжок выполняется с взрывного разбега, отталкиваясь одной ногой, посылая свободную ногу вперед

- вверх, как при прыжке через препятствие. Маховые движения руками носят относительно свободный характер и зависят от внешнего оформления прыжка. В полете желательно как можно шире развести ноги и стремиться по возможности зафиксировать позу полета.

Приземление происходит на маховую ногу, с выраженной амортизацией и с сохранением продвижения вперед. Для эффективного выполнения прыжка следует хорошо подготовить мышцы, этому способствуют подготовительные упражнения:

1. Размять мышцы тазобедренного, коленного и голеностопного суставов (приседы, подъемы на носки, на пятки, махи ногами, выпады и др.).
2. Упражнения на растяжку (шпагаты).
3. Прыжки на двух ногах, прыжки на одной ноге, прыжки с продвижением вперед.
4. Общая разминка всего организма (наклоны, вращения и т.д.)

Развитие физических качеств, необходимых для выполнения лип-прыжков: гибкости, быстроты, выносливости, прыгучести и координации движения.

Прыжки требуют хорошей физической подготовленности: развития силы, быстроты, гибкости, выносливости, прыгучести и координации движения. Одним из важнейших качеств, при выполнении прыжков, является гибкость - способность выполнять упражнения с большой

амплитудой. Без этого качества невозможно воспитывать выразительность движений, пластичность и совершенствовать их технику, поскольку при недостаточной подвижности в суставах движения ограничены и скованы. Различают активную и пассивную гибкость. При активной гибкости движения с большей амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц. Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилия партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п. В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнить с максимальной амплитудой. Их иначе называют упражнениями на растягивание. Среди них различают активные, пассивные и статистические упражнения.

Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем), можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.).

Пассивные упражнения на гибкость включают: движения выполняемые с помощью партнера, движения выполняемые с отягощениями, с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы.

Статистические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определённого времени (1-2 мин.) после этого следует расслабление, а затем повторения упражнения. Упражнения на растягивание выполняются сериями по 10 – 12 повторений в каждой. Амплитуду движения увеличивают от серии к серии. Подобные упражнения дают наибольший эффект, если их выполнять ежедневно или даже несколько раз в день. При выполнении прыжков гибкость особенно важна в фазе полёта, т.к. правильным положением ног в прыжке, будет их полное раскрытие (в шпагат).

Другим физическим качеством, необходимым для выполнения прыжка, является *быстрота* - способность совершать двигательное действие с максимально возможной скоростью, в минимальный для данных условий отрезок времени.

Быстрота может быть общей и специальной. Общая быстрота - это способность быстро выполнять любые движения и действия, обеспечивать двигательные реакции на различные раздражители с достаточной скоростью. Специальная быстрота - это способность выполнять с очень большой скоростью упражнения. В основу методики воспитания данного физического качества должна быть положена рациональная техника, обеспечивающая выполнение движений на предельных скоростях. Кроме того, движения должны быть насколько хорошо освоены занимающимися, чтобы во время движения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения. И их продолжительность должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость вследствие утомления не снижалась. Для совершенствования частоты движения в черлидинге используется бег, прыжки, общеразвивающие и специальные упражнения, выполняемые в различном темпе, вплоть до максимально быстрого. При выполнении прыжков, данное физическое качество необходимо для более быстрого исполнения прыжка в целом, соблюдая при этом его технику. Также для выполнения любого прыжка, необходима мышечная сила - проявляется при выполнении любого физического упражнения. Она в значительной степени влияет на быстроту движений и на выносливость при выполнении большого объёма работы. Средствами воспитания силы являются силовые упражнения, т.е. упражнения, выполнение которых связано с преодолением повышенных сопротивлений. В качестве сопротивления в силовых упражнениях могут быть использованы внешние нагрузки, сопротивление упругих и неподвижных предметов, само сопротивление и сопротивление партнёра.

Основные средства:

1. Упражнения с весом внешних предметов: гантели, гири, набивные мячи, вес партнёра и т.д.
2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела: подтягивание в висе, отжимания в упоре, использование специальных поясов и манжет, отягощающих собственный вес и т.д.
3. Упражнения с использованием гребных устройств общего типа: силовая скамья, силовая станция и т.д.

Комплексы прыжков в программах «Чир» и «Данс»

Эти комплексы рекомендуется выполнять в конце подготовительной части тренировочного занятия, когда обычно отводится 15-20 мин. на выполнение прыжков.

Комплексы 1 и 2 состоят из специально-вспомогательных прыжков и основных прыжков различных структурных групп.

Специально-вспомогательные прыжки представляют собой в комплексе четыре-шесть несложных прыжковых связок. Эти прыжки подготавливают мышцы ног к определенному режиму работы при различных видах отталкивания. Основным при выполнении их является условие так называемого в практике «быстрого отхода», т.е. быстрого энергичного толчка. Каждую связку необходимо повторить 2-3 раза.

Прыжки различных структурных групп выполняются с отягощением, равным 3-4% от собственного веса. Такой вес не нарушает структуру основного упражнения. При том достигается эффект сопряженного взаимодействия средств физической и технической подготовки. При выполнении этих прыжков главным является достижение максимальной высоты с фиксацией формы прыжка в полете. Это может достигаться при помощи видимых ориентиров. Ими в спортивном зале могут служить светильники, окна, зеркала, специально начерченные линии на стенах, подвешенные обручи.

Исследованиями доказано, что прыжковые упражнения имеют особое значение в развитии силы и скоростно-силовых качеств.

Представленные комплексы предусматривают варьирование условий выполнения упражнений за счет изменения условий отталкивания (прыжки в глубину, через препятствия, прыжки на возвышения). Прыжки в глубину являются очень сильным физиологическим раздражителем. Они оказывают глубокое воздействие на функциональное состояние нервно-мышечного аппарата. При выполнении их стимулируется быстрое развитие усилия в мышцах, создается значительный потенциал напряжения, повышающий мощность, а, следовательно, и скорость последующего сокращения. Прыжки в глубину были выбраны еще и по тем соображениям, что они осуществляют прямую функцию упражнения специальной скоростно-силовой подготовки в художественной гимнастике, так как в большинстве случаев отталкивание при выполнении упражнений гимнастике приходится выполнять после прыжка или наскока.

Эффективность прыжков через препятствия и на возвышение способствуют напряжению основных мышечных групп разгибателей тазобедренного, коленного суставов и сгибателей голеностопного сустава.

Применяя эти комплексы, можно, не увеличивая общего времени тренировки, не меняя ее структуру и не превышая обычного количества прыжков, выполняемых в занятиях, повысить эффективность тренировочного процесса. Все это создает благоприятные возможности для повышения уровня специальной прыжковой подготовки, от которой зависит спортивное мастерство гимнастки.

Комплексы 1 и 2 выполняются под музыку всеми вместе, комплексы.

Комплекс 1.

| /п | чет | Описание упражнений | Кол- | Методические |
|----|-----|--|--------|---|
| | | | во | |
| | | | повт | |
| | | | орений | |
| | -8 | Прыжки на двух ногах | 2 | Прыжки выполнять с махом рук, Энергичноотталкиваясь |
| | -8 | Прыжки на правой ноге, левая согнута назад | | |
| | -8 | Прыжки на левой ноге, правая согнута назад | | |

| | | | | |
|---|-----|--|---|---|
| | -8 | Прыжки на двух ногах | | |
| | | Прыжок на левую ногу | 4 | Акцентировать внимание на быстрый отскок на одну |
| | | Прыжок на две ноги | | |
| | | Прыжок на правую ногу | | |
| | | Прыжок на две ноги | | |
| | | Прыжок с двух на левую ногу | 4 | Выполнять высоко, использовать ориентир |
| | | Прыжок шагом на правую ногу | | |
| | | Прыжок шагом на левую ногу | | |
| | | Прыжок на две ноги | | |
| | -4 | То же, что упражнение 3, но с другой ноги | - | - |
| | -2 | Шагом левой ноги открытый | 4 | Энергичней отталкиваться, стараться дотянуться до ориентира |
| | -4 | Шагом правой ноги открытый прыжок | | |
| | -3 | Три прыжка на левой ноге | 4 | Прыжок на две выполнять энергично, с |
| | | Прыжок на две ноги | | |
| | | | | быстрым отскоком |
| | -2 | Толчком двух прыжок ноги врозь | 4 | Повторять после небольшого отдыха |
| | и 2 | Разбег три шага | 4 | Повторять после паузы 2-3 |
| | | Прыжок на две ноги | | |
| | | Прыжок ноги врозь | | |
| | | Прыжок шагом на правую ногу | 2 | Прыжки выполнять один за другим (поточно), преимущественно в длину |
| | | Прыжок шагом на левую ногу | | |
| | -8 | Чередовать эти прыжки | | |
| 0 | | Прыжки (3-4) из произвольной и обязательной программы, включая соединения перед прыжками | 2 | Выполнить не менее 3 разновидностей прыжков, использоватьотягочения |
| 1 | | Прыжки I и II групп трудности | 2 | Выполнить не менее 3 разновидностей |

Примечание: Прыжковые соединения под номером 1,2,3,5 можно выполнять на месте и с продвижением вперед.

Комплекс 2.

| п/п | чет | Описание упражнений | Кол-во повторений | Методические указания |
|-----|-----|---|-------------------|--|
| | | И.п. - шестая позиция, руки на пояс | 8 | Прыжки выполнять быстро |
| | | Прыжок с поворотом направо | | |
| | | Прыжок в и.п. | | |
| | | Прыжок с поворотом налево | | |
| | | Прыжок в и.п. | | |
| | -3 | Три прыжка на левой ноге, правая - согнута назад | 1 | Сильно отталкиваться вверх при смене положения ног |
| | | Прыжок на правую ногу | | |
| | -8 | То же, что счет 1-4, но с другой ноги | | |
| | -2 | Скачок с левой ноги | 4 | Энергично отталкиваясь, выпрыгивать вертикально вверх |
| | -4 | Скачок с правой ноги | | |
| | -4 | Четыре подскока на двух ногах | | |
| | -6 | Шагом левой ногой прыжок шагом на правую ногу | 4 | Прыжки шагом выполнять как можно выше, ориентир |
| | -8 | То же, что счет 5-6. Затем повторить всеупражнение, но прыжки шагом выполнить с другой ноги | | |
| | | Три шага разбега | 4 | В прыжке, выпрямившись, дотянуться руками до ориентира |
| | | Прыжок шагом | | |
| | | Прыжок на две ноги | | |
| | | Прыжок, выпрямившись, руки вверх | | |
| | | Прыжок, касаясь на правую ногу | 2 | Прыжки выполнять поточно, преимущественно в длину |
| | | Прыжок, касаясь на левую ногу | | |
| | -8 | Чередовать эти прыжки | | |
| | | Прыжок ноги врозь | 9 (два подхода) | Прыжок выполнять из небольшого полуприседа |
| | | Подскок на двух | | |
| | -4 | То же, что счет 1, 2 | | |
| | | Прыжки (3-4) из произвольной и | 2 прыжка, | Выполнить не менее 3 |

| | | | |
|--|---|-------------------------|--|
| | обязательной программ, включая соединения перед прыжками | два подхода | разновидностей прыжков, использовать отягощение |
| | Прыжки первой и второй групп трудности различных структур (I, II) | 3-4 прыжка, два подхода | Выполнить не менее 3 разновидностей прыжков, использовать отягощение |

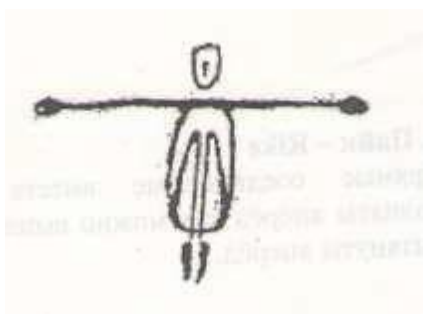
2.3.3.**Базовые чир-прыжки**

Выполняется, как минимум, два прыжка по выбору. При выполнении прыжков участвует 100% команды.

Группировка – Tuck

Ноги вместе подняты, колени максимально согнуты и прижаты к груди.

Выполнение

**Шпагаты и махи**

Варианты шпагатов по мере возрастания сложности



Шпагат на правую ногу



Шпагат на левую ногу



Поперечный шпагат

Варианты махов по мере возрастания сложности



Мах в сторону

Мах вперед

Мах назад (вариант – вертикальный шпагат)

2.3.4.

Станты

Станты - поддержки, выполняются минимально двумя, максимально пятью участниками команды. В составе программы может использоваться несколько стантов различной конфигурации. При построении стантов действуют правила построения пирамид. Отсутствие страховки при выполнении стантов считается нарушением правил.

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

1. Навыки взбирания - Climing Skill

Заход в стойку на плечах одиночной базы. Стойка на внешней стороне бедра.

Боковая стойка на бедре (с либерти флажком). Стредл на плечах базы.

Угол.

2. Переход с остановкой - Transfar Wait To Arm при опоре на руки Подъем в элеватор.

Подъем в стойку на плечах. Шпагат от бедра (бросок руками).

Бросок руками двойной базы в стойку на плечах.

3. Элеватор.

2.3.5.

Пирамиды.

Пирамиды строятся из стантов, соединённых между собой. Пирамида строится минимально из двух уровней, максимально - из трёх, независимо от высоты и положения первого уровня (положение «в полный рост», положение «с колена» и т.д.). Все пирамиды ограничены высотой 2,5 роста человека. Броски флайеров должны выполняться с нижнего уровня не менее чем четырьмя базами. Ловить флайера следует в «кредл», по меньшей мере, тремя базами с дополнительным страхующим в зоне «голова – плечи». Бросок должен иметь вертикальное направление; броски над, под или через пирамиду запрещены. Все спуски с пирамид с вращением, с прыжками или с элементами гимнастики должны приниматься в

«кредл». Спуск кувырком требует дополнительной страховки и постоянного контакта зоны «голова – плечи» флайера с руками базы. Спуск колесом запрещён. Отсутствие страховки во время выполнения пирамид считается нарушением правил.

Словарь

Высота - высота пирамиды или станта:

1 высота = рост одного человека, стоящего прямо

0,5 высота = полроста одного человека, стоящего прямо

По мере возрастания высоты элемент считается 1,5 - 2 - 2,5.

Уровень - количество уровней в станте или пирамиде:

1 уровень = человек, стоящий по крайней мере одной ногой на земле

2 уровня = стант со спортсменами, имеющими более 1/2 своего веса на первом уровне
3 уровня = стант со спортсменами, имеющими более 1/2 своего веса на втором уровне.

Правила: станты и пирамиды в 3 высоты и 3 уровня запрещены!

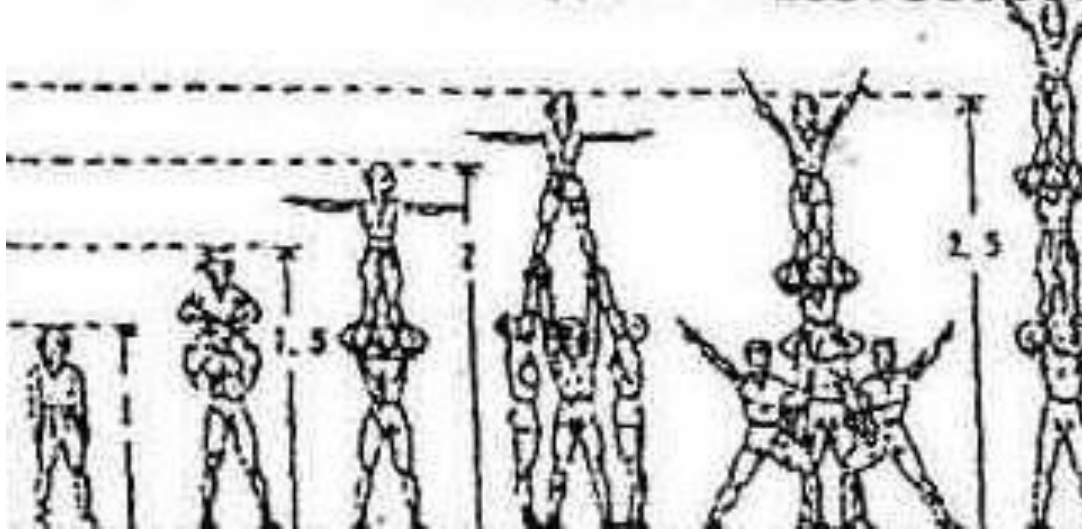
Приземление – при приземлении первыми земли должны коснуться ноги. Запрещено приземляться любой другой частью тела.

Баскет тосс (выброс одного из членов команды вертикально вверх):

- Только базе первого уровня разрешено выполнять баскет тоссы. Максимальное количество людей, выполняющих один баскет тосс – 4 человека, включая базу и споттеров.
- Баскет тоссы должны ловиться в крест по меньшей мере тремя спортсменами.
- Баскет тоссы нельзя выбрасывать через, под или над стантом или пирамидой.

Оборудование – запрещено использование оборудования для увеличения высоты(батуты, трамплины, мостики).

Соотношение уровня и роста пирамиды

| | | | | | | | |
|-------|-------|---|-----|---|-----|---|---|
| ысота | В |  | | | | | |
| | ысота | 1 | 1,5 | 2 | 2,5 | 3 | |
| ровен | У | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| | ь | | | | | | |

Способы страховки стантов и пирамид.

1. Всегда помните, что самое важное - страховать голову, шею и спину страхуемого. Есть большой риск, особенно при движениях, включающих сальто.
2. Будьте в постоянном контакте со страхуемым. При помощи повторяемых удерживаний и, стабилизации станта, когда верхний спортсмен начинает терять равновесие и готов упасть, споттер учится инстинктивно стабилизировать или ловить верхнего участника.
3. Находитесь в непосредственной близости со страхуемым. Легче и естественнее дотянуться и поймать верхнего участника, когда споттер находится в нужном месте и ему не надо куда переходить.
4. «Руки вверх». Если выполняемый элемент не позволяет споттеру касаться исполнителя, то споттер должен стоять как можно ближе к базе, стараясь при этом тянуться как можно ближе к исполнителю. При этом должен сохраняться постоянный визуальный контакт.
5. Ловите страхуемого как можно быстрее. Когда страхуемого ловят высоко над матом, споттер может уменьшить удар и помочь безопасному приземлению.
6. Энергично помогайте исполнителю. Не бойтесь крепко держать исполнителя.
7. Используйте свои ноги. Согните ноги в лодыжках, коленях и бедрах для того, чтобы смягчить силу удара падающего на вас исполнителя.
8. Не опаздывайте страховать. Сделайте все необходимое, чтобы предчувствовать необходимость страховки и будьте в состоянии передвигаться очень быстро.
9. Вначале отработайте страховку основных стантов и пирамид. Вначале научитесь

страховать большинство базовых стантов и пирамид.

10. Постепенно увеличивайте сложность страховки. Прежде чем переходить к более сложным построениям обеспечьте постоянную эффективную страховку.

11. построениям обеспечьте постоянную эффективную страховку.

2.3.6.

Прогрессия обучения акробатике.



Страховка при выполнении акробатических элементов

Существует два метода страховки черлидеров при выполнении ими акробатических элементов:

1. Страховка при помощи рук.
2. Страховка при помощи страховочного пояса.

Страховка при помощи рук очень важна для эффективного обучения черлидеров новым элементам. Страховщик должен быть тренером или обладать соответствующими методическими навыками и опытом страховки.

Страховать выполнение элементов, содержащих сальто, могут только тренеры по акробатике. Если тренер не опытен в страховке элемента, который должен выполнить черлидер, никогда не разрешайте выполнять черлидеру этот элемент, обратитесь за помощью специалисту.

Важные моменты при страховке руками:

1. Страхуйте голову, шею и спину. Обращайте особое внимание на движения, включающие кувырок (сальто).
2. Внимательно следите за движениями акробата. Не теряйте визуальный контакт с теми частями тела, которые вы страхуете.
3. Стойте в соответствующей зоне. Не стойте слишком близко или слишком далеко от

акробата.

4. Работайте ногами, удерживайте правильную позу. Тело держите прямо, колени немного согнуты, передвигайтесь со скоростью акробата. Всегда будьте на полкорпуса впереди страхуемого.

5. Ведите акробата в правильном направлении. Ведите страхуемого так, чтобы он смог научиться правильной технике. Никогда не поднимайте акробата слишком высоко.

6. Страхуйте до полного приземления акробата. Бывают случаи, когда акробат теряет равновесие после приземления. Страхуйте до полного окончания выполнения элемента.

7. Увеличьте надежность страховки, используя двух спортсменов: по одному с каждой стороны, если это необходимо страхуемому.

Алгоритм учебно - тренировочного занятия

Подготовка спортсменов организуется прежде всего в форме тренировочных занятий, имеющих определенную структуру и распределенных во времени.

Структура тренировочных занятий базируется на физиологических, психологических и педагогических закономерностях. Продолжительность занятия зависит от этапов подготовки, задач тренировки, возраста обучающихся, их подготовленности.

Тренировочное занятие состоит из трех взаимосвязанных частей: вводной (подготовительной), основной и заключительной.

Вводная часть — построение группы, приветствие, объявления, постановка задач.

Подготовительная часть (разминка) решает следующие задачи:

- обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц и подвижности звеньев двигательного аппарата;
- функциональное вработывание (рабочее возбуждение в нервных центрах, увеличение газообмена и кровообращения) в режим предстоящей двигательной деятельности, достижение оптимума двигательных реакций;
- психическая настройка — обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности на главной задаче тренировки.

Средства: упражнения на растяжение разновидностей ходьбы и бега, прыжки, акробатические и имитационные упражнения, рывки и ускорения, упражнения с мячами (передачи, прием мяча, нападающие удары и др.).

Основная часть решает следующие задачи:

- повышение физической подготовленности;
- обучение техническим приемам и их совершенствование;
- обучение тактическим действиям и их совершенствование;
- интегральная подготовка;

Средства: основные упражнения (упражнения по технике, тактике); вспомогательные упражнения — для развития физических качеств и повышения уровня функциональных возможностей, для овладения основами техники, тактики.

Если в одном тренировочном занятии в основной части решаются несколько задач, то рекомендуется соблюдать такую последовательность:

- задачи технической подготовки всегда решаются в начале основной части, т.к. формирование и дифференцировка новых двигательных рефлексов происходят на фоне оптимального возбуждения нервной системы, а не на фоне утомления (на фоне утомления решаются задачи совершенствования техники и тактики).

- в первой половине основной части занятия вместе с технической подготовкой следует развивать быстроту и взрывную силу.

- при решении нескольких взаимосвязанных задач рекомендуется такая последовательность: технико-тактическая подготовка, развитие быстроты, ловкости, силы, специальной выносливости.

Заключительная часть решает следующие задачи:

- постепенное снижение нагрузки;
- раскрепощение мышц, снижение сосредоточенности;
- подведение итогов занятия (замечания, выводы, задания).

Средства: легкий бег, ходьба с восстановлением дыхания, упражнения на расслабление (потягивание, размахивание конечностями тела и туловища и др.) комплекс упражнений на растяжение мышц, сухожилий, связок.

Выбор адекватных форм организации занятий способствует лучшей реализации тренировочных задач. Для каждого вида спорта характерны индивидуальная, групповая, фронтальная формы и круговая тренировка.

Индивидуальная форма тренировки облегчает индивидуальную дозировку нагрузки, обеспечивает коррекцию и контроль со стороны тренера, обеспечивает чувство ответственности. Такая форма тренировки позволяет исправлять ошибки при выполнении технических приемов, выполнять задания с большей интенсивностью, чем при других формах занятий.

Групповая форма тренировки позволяют заниматься в группе либо во время всего тренировочного занятия, либо в пределах отдельных его частей. Данная форма занятий имеет широкие возможности для коллективных взаимодействий, близких к условиям соревнований. Наиболее часто используется для совершенствования групповых взаимодействий в защите и нападении.

Фронтальная форма тренировки характеризуется одновременным выполнением одних и тех же упражнений всей группой. Тренер-преподаватель получает возможность хорошего обзора и одновременного инструктажа всех спортсменов. Основу круговой тренировки составляет серийное повторение упражнений на «станциях» (место с соответствующим оборудованием и инвентарем), подобранных и объединенных в комплекс по тренирующему воздействию, выполняемых в порядке последовательного смены «станций».

Вышеперечисленные формы занятий реализуются в комплексных и тематических тренировках. Комплексные тренировки направлены на решение задач физической, технической и тактической подготовки; тематические — на овладение одной из сторон подготовки или одним из видов упражнений (физическая или техническая подготовка и др.).