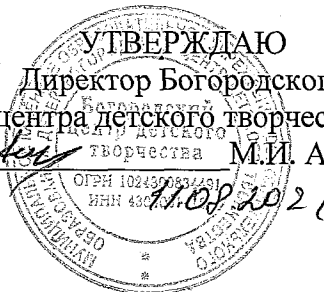


Муниципальное казённое образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Богородский центр детского творчества

РЕКОМЕНДОВАНА
методическим советом Богородского
центра детского творчества
Протокол № 2 от 11.08.2022

УТВЕРЖДАЮ
Директор Богородского
центра детского творчества
творчества М.И. Анисимова



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Чирлидинг»

Возраст обучающихся 11-17 лет
Срок обучения 1 год

Автор-составитель:
Пестова Алёна Михайловна—
педагог дополнительного образования

пгт Богородское
2022 год

Содержание.

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРО-	3
ГРАММЫ	
1.1 Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Учебный план	5
1.4. Содержание учебного плана	6
1.5. Планируемые результаты	10
Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ	10
УСЛОВИЙ	
2.1. Календарный учебный график	12
2.2. Условия реализации программы	12
2.3. Методические и оценочные материалы	13
2.4. Список литературы	13
Приложения	15

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Программа «Чирлидинг» разработана на основе нормативно – правовых документов:

Федерального Закона РФ от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказа Министерства образования и науки РФ от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановления Главного санитарного врача Российской Федерации № 28 от 28.09.2020г «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Распоряжения министерства образования Кировской области № 835 от 30.07.2020 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кировской области. Приложение № 4 «Порядок включения дополнительных общеобразовательных программ в систему ПФДО»;

Распоряжения министерства образования Кировской области № 34 от 18.01.2021 «Об утверждении стандартов качества оказания государственных услуг». Приложение 1

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время продолжает расти негативная тенденция, связанная с отсутствием заинтересованности в занятиях физическими упражнениями, что способствует снижению двигательной активности, физической и функциональной подготовленности учащихся. Данная программа направлена на то, чтобы увеличить двигательную активность ребенка, а также содействует воспитанию качеств и чувств коллективизма. Дети приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развивают грацию, пластику, формируют правильную осанку и походку. У подростков развивается координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат

Значимость программы. Одной из национальных целей Российской Федерации является сохранение населения, здоровье и благополучие людей. Одним из целевых показателей названо увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

Дети получают возможность участвовать в соревнованиях школы и района в качестве группы поддержки.

Таким образом, значимость программы обусловлена возможностью вовлечения детей в систематические занятия физкультурой и спортом, что соответствует общенациональным целям развития.

Новизна программы. Чирлидинг – инновационная форма в системе дополнительного образования района по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, с пользой для развития личности ребенка, удовлетворения его потребностей. Чирлидинг тесно перекликается со многими видами спорта (гимнастика, акробатика, хореография) поэтому обеспечивает всестороннее развитие обучающихся. Тем не менее, чирлидинг имеет свою специфику и направленность. Такие как: использование «возгласов», выполнение чирлидинговых прыжков, оригинальность в составлении программ выступлений, использование специфической атрибутики, что делает этот вид спорта привлекательным и интересным для современного поколения.

Адресат программы. Программа предполагается для освоения школьниками от 13 до 17 лет.

Набор детей в объединение осуществляется при наличии соответствующего разрешения педиатра заниматься в группе физкультурно-спортивной направленности. Состав группы – постоянный, что позволяет педагогу уделять каждому обучающемуся время индивидуально.

Объем программы – 102 часа.

Формы обучения – очная.

Уровень программы – стартовый.

Особенности организации образовательного процесса. Форма реализации образовательного процесса – традиционная. Организационные формы обучения – групповые в разновозрастной группе.

Режим занятий: три раза в неделю по одному академическому часу.

1.2. Цели и задачи.

Цель: развитие физических и личностных качеств, подготовка команды по чирлидингу для выступления на праздничных мероприятиях и участия в соревнованиях.

Задачи:

Образовательные:

- обучить основам техники основных элементов чирлидинга (постановка корпуса, рук, ног, головы, прыжки);
- овладеть техникой выполнения акробатических элементов начального уровня;
- овладеть теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля.

Развивающие:

- развить мотивацию к занятиям чирлидингом;
- развить творческие способности ученика в разных направлениях (спортивном и танцевальном);
- развить моторно-двигательных навыков, необходимых для занятий чирлидингом (концентрация внимания, быстрая реакция, координация

движений, мышечная память, необходимая сила ног, корпуса и рук, гибкость, правильная осанка, а также музыкальность);

- развить общий эмоциональный фон учащихся, артистизм.

Воспитательные:

- формировать положительное отношение к здоровому образу жизни;

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь, взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

- воспитать художественный вкус, аккуратность и артистичность;

- воспитание спортивных черт характера: целеустремленности, настойчивости, инициативности и упорства в достижении цели.

1.3. Учебный план (102 час, 3 часа в неделю)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Все-го	Тео-рия	Прак-тика	
1.	Раздел 1. Введение в предмет	1	1		
1.1.	История возникновения чирлидинга. Просмотр видео с обсуждением. Профилактика травматизма. Техника безопасности (Приложение №1)	1	1		Беседа Инструкция ТБ
2.	Раздел 2. Базовые элементы чирлидинга	50	4,5	45,5	
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП). Сдача нормативов общей физической и специальной физической подготовки (приложение №2)	1		1	Наблюдение Выполнение упражнений
2.2.	«Базовые положения рук в чирлидинге. Изучение и отработка базовых движений рук»	2	0,5	1,5	Наблюдение Выполнение упражнений
2.3.	Изучение и отработка базовых движений ног, перестроение	2	0,5	1,5	Наблюдение Выполнение упражнений
2.4.	Чирры и Чанты	2	0,5	1,5	Наблюдение Выполнение упражнений
2.5.	Танцевальные композиции с помпонами	8		8	Наблюдение
2.6.	Стретчинг	5		5	Наблюдение Выполнение упражнений

2.7.	Изучение базовой техники выполнения прыжков Чир-прыжки	5	1	4	Наблюдение Выполнение упражнений
2.8.	Основы акробатики в чирлидинге	10	1	9	Наблюдение Выполнение упражнений
2.9.	Парная акробатика Построение пирамид. Техника безопасности.	5	1	4	Наблюдение Выполнение упражнений
2.10	Постановка программы	10		10	Наблюдение
3.	Раздел 3. Хореография	50	5	45	
3.1	Постановка корпуса, позиции ног и рук	5	1	4	Наблюдение Выполнение упражнений
3.2.	Повороты на месте (вращения)	10	1	9	Наблюдение Выполнение упражнений
3.3.	Повороты с продвижением (вращения по кругу, диагональ)	10	1	9	Наблюдение Выполнение упражнений
3.4.	Пируэты в чирлидинге	5	1	4	Наблюдение Выполнение упражнений
3.5.	Постановка программы	20	1	19	Наблюдение
4.	Раздел 4 «Контрольно-оценочный»	1	0,5	0,5	
4.1	Итоговое тестирование (Приложение № 3) Сдача контрольных итоговых нормативов (Приложение № 4). Показательное выступление	1	0,5	0,5	Наблюдение
	ИТОГО	102	11	91	

1.4. Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение в предмет – 1 час.

Тема «Вводное занятие. История возникновения чирлидинга. Просмотр видео с обсуждением.. Основы знаний о чирлидинге». Инструктаж по ТБ

Теория: особенности возникновения чирлидинга в России. Перспективы развития чирлидинга в России. Образовательная программа,

режим занятий, правила поведения в зале и на соревнованиях, техника безопасности

Практика не предусмотрена.

Раздел 2. Базовые элементы чирлидинга – 50 час.

Тема «Общая физическая подготовка (ОФП)» - 1 час.

Практика: упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и пресса. Упражнения для мышц спины: лежа на животе, руки вперед, одновременно поднять ноги и руки вверх. Упражнения для мышц ног, ягодиц: приседания, мах ногой вверх (нога прямая); приседания на одной ноге. Упражнения из йоги: «Фламинго», «Дерево», «Собака мордой вниз».

Тема «Базовые положения рук в чирлидинге. Изучение и отработка базовых движений рук» – 2 часа.

Теория: основные понятия темы. Теоретическое изучение техники выполнения элементов (объяснение, личный показ педагога). Основные положения рук и кистей, используемых в чирлидинге.

Практика: разминка, выполнение базовых движений рук (стойки кинжалы, левая, правая К, левая, правая диагональ, Т, хай ви и др.)

Тема «Изучение и отработка базовых движений ног, перестроение» - 2 часа.

Теория: основные понятия темы. Теоретическое изучение техники выполнения элементов (объяснение, личный показ педагога).

Практика: разминка, выполнения комбинаций положения стоя. Строевые упражнения: перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противходом, змейкой, кругом, скрещением.

Тема «Чир и Чанты» - 2 часа.

Теория: основные понятия темы. Отличие терминов «Чир» и «Чант».

Практика: разминка. Составление кричалок, отработка интонации и синхронности в выполнении кричалок, разучивание и исполнение речевок (Чиры), включая базовые движения чирлидинга.

Тема: «Постановочная работа. Танцевальная композиция с помпонами» - 8 часов.

Практика: разминка, разучивание танцевальных связок, включая работу с помпонами, исполнение командой выученных связок, которые снимаются на камеру, разбор ошибок и их исправление. Отработка синхронности исполнения, артистичности, точности.

Тема «Стретчинг». – 5 часов.

Практика: комплекс упражнений на растягивания позвоночника и спины (наклоны, скручивания, упражнение «Кошечка», упражнение «Поза сфинкса», упражнение «Поза ветра», упражнение «Собака мордой вниз»), комплекс упражнений на растяжку и гибкость ног (различные махи, сгибание колен, растягивание мышц прямой ноги, растягивание бедер сидя на пятках, отведение ноги в сторону лежа на спине, поза лягушки, боковой глубокий выпад, складывания корпуса с ногами сидя, глубокое приседание), комплекс упражнений для растяжки в шпагат (продольный, поперечный).

Тема: «Изучение базовой техники выполнения прыжков» - 5 часов.

Теория: основные понятия темы. Теоретическое изучение техники выполнения прыжков (объяснение, личный показ педагога).

Практика: подскоки попеременно на одной ноге и другой с активным взмахом рук на месте, прыжок с поворотом на 180, выполнения прыжков в высоту способом «ножницы», толчком двух ног (прямо, боком) с места и с разбега.

Тема: «Основы акробатики в чирлидинге» - 10 часов.

Теория: основные понятия темы. Теоретическое изучение техники выполнения элементов (объяснение, личный показ педагога).

Практика: упражнения на растяжку тела, выполнение элементов («Корзиночка» лёжа на животе, «Ласточка», упражнение «Берёзка» (стойка на лопатках), перекат назад и вперёд в группировке, кувырок вперед, мост, колесо, бабочка).

Тема: «Парная акробатика. Построение пирамид. Техника безопасности» - 5 часов.

Теория: основные понятия темы. Теоретическое изучение техники выполнения элементов (объяснение, личный показ педагога), техника безопасности в работе парой.

Практика: упражнения на растяжку тела, работа с партнером, выполнение парных элементов, работа с партнером, выполнение несложных пирамид, выполнение несложных пирамид.

Тема: «Постановка программы» - 10 часов.

Практика: Построение и отработка программы для выступлений. Отработка синхронности исполнения, артистичности, точности.

Раздел 3. Хореография – 50 час.

Тема: «Постановка корпуса, позиции ног и рук» - 5 часов.

Теория: основные понятия темы. Теоретическое изучение техники выполнения упражнений на развитие танцевального шага (объяснение, личный показ педагога).

Практика: разминка, разбор позиции ног и рук, выполнение упражнения для развития танцевального шага (шаг, совмещенный с работой рук, семенящий шаг на высоких полупальцах, прыжки по VI позиции, врозь-вместе, галоп, релеве по первой, шестой позиции), выполнение батман тандю, батман жэтэ, деми плие, гранд батман и др.

Тема: «Повороты на месте (вращения)» - 10 часов.

Теория: основные понятия темы. Теоретическое изучение техники выполнения вращений на месте (объяснение, личный показ педагога).

Практика: разминка, комплекс упражнений для поворотов, разбор положений рук во время вращений на месте, постановка работы головы, выполнение вращений на месте (абертасы, поджатые и др).

Тема: «Повороты с продвижением (вращения по кругу, диагональ)» - 10 часов.

Теория: основные понятия темы. Теоретическое изучение техники выполнения вращений по кругу и диагонали (объяснение, личный показ педагога).

Практика: разбор положений рук во время вращений по кругу и по диагонали, постановка работы головы, выполнение вращений по кругу и диагонали (шине, бег с поджатыми и др.).

Тема: «Пируеты в Чирлидинге» - 5 часов.

Теория: основные понятия темы. Теоретическое изучение техники выполнения пируэтов (объяснение, личный показ педагога).

Практика: разминка, комплекс упражнения для поворотов, разбор положений рук во время пируэта, постановка работы головы, выполнение пируэтов.

Тема: «Постановка программы» - 20 часов.

Практика: Построение и отработка программы для выступлений. Отработка синхронности исполнения, артистичности, точности.

Раздел 3 «Контрольно-оценочный»

Тема «Подведение итогов».

Практика: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и практическими навыками по технической подготовке. Итоговое тестирование (приложение №4). Показательное выступление

1.5. Планируемые результаты.

Личностные:

Ребенок станет более дисциплинированным и ответственным;

Разовьется коммуникативность, сформируются навыки общения в коллективе;

Появится интерес к спорту и хореографическому искусству;

Сформируется интерес к спортивным занятиям;

Соблюдение тренировочного плана, сформирует режим, ребенок научится правилам восстановления и правильного питания;

Разовьется трудолюбие, необходимое для достижения спортивного результата.

Метапредметные:

У детей сформируется правильная осанка.

Разовьется скоростно-силовая выносливость, координация.

Улучшится общая и специальная физическая подготовка.

Сформируется выразительность исполнения.

Разовьется образное мышление и желание импровизировать.

Разовьется чувство ритма и музыкальное исполнение движений.

Предметные:

Дети освоят основные двигательные умения и навыки.

Получат начальную спортивно-хореографическую подготовку.

Получат музыкально-двигательную подготовку.

Изучат основы техники чирлидинга.

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1. Календарный учебный график.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятий	Количество часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	12	17:00-18:00	Теоретическое занятие	1	История возникновения чирлидинга. Просмотр видео с обсуждением. Профилактика травматизма. Техника безопасности (Приложение №1)	Хореографический зал ДК	Беседа
2	сентябрь	14	17:00-18:00	Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка (ОФП). Сдача нормативов общей физической и специальной физической подготовки (приложение №2)	Хореографический зал ДК	Наблюдение Выполнение упражнений

3	сентябрь	16,19	17:00-18:00	Теоретическое и практическое занятие	1	«Базовые положения рук в чирлидинге. Изучение и отработка базовых движений рук	Хореографический зал ДК	Наблюдение Выполнение упражнений
4	сентябрь	21,23	17:00-18:00	Теоретическое и практическое занятие	2	Изучение и отработка базовых движений ног, перестроение	Хореографический зал ДК	Наблюдение Выполнение упражнений
5	сентябрь	26,28	17:00-18:00	Практическое занятие	2	Чиры и Чанты	Хореографический зал ДК	Наблюдение Выполнение упражнений
6	Сентябрь, октябрь	30,3,5,7,10,12,14,17	17:00-18:00	Теоретическое и практическое занятие	8	Танцевальные композиции с помпонами	Хореографический зал ДК	Наблюдение Выполнение упражнений
7	октябрь	19,21,24,26,28	17:00-18:00	Теоретическое и практическое занятие	5	Стретчинг	Хореографический зал ДК	Наблюдение Выполнение упражнений
8	Октябрь, ноябрь	31,2,4,7,25	17:00-18:00	Практическое занятие	5	Изучение базовой техники выполнения прыжков Чир-прыжки	Хореографический зал ДК	Наблюдение Выполнение упражнений
9	Ноябрь, декабрь	28,30,2,5,7,9,12,14,16,19	17:00-18:00	Теоретическое и практическое занятие	10	Основы акробатики в чирлидинге	Хореографический зал ДК	Наблюдение Выполнение упражнений
10	декабрь	21,23,26,28,30	17:00-18:00	Практическое занятие	5	Парная акробатика Построение пирамид. Техника безопасности.	Хореографический зал ДК	Наблюдение Выполнение упражнений
11	январь	9,11,13,16,18,20,23,25,27,30	17:00-18:00	Практическое занятие	10	Постановка программы	Хореографический зал ДК	Наблюдение
12	февраль	1,3,6,8,10	17:00-18:00	Практическое занятие	5	Постановка корпуса, позиции ног и рук	Хореографический зал ДК	Наблюдение

13	Февраль, март	13,15, 17,20, 22,24, 27,1, 3, 6	17:00- 18:00	Практиче- ское занятие	10	Повороты на месте (враще- ния)	Хореогра- фический зал ДК	Наблюдение
14	март	10,13, 15,17, 20,22, 24,27, 29,31	17:00- 18:00	Практиче- ское занятие	10	Повороты с продвижением (вращения по кругу, диаго- наль)	Хореогра- фический зал ДК	Наблюдение
15	апрель	3,5,7, 10,12	17:00- 18:00	Практиче- ское занятие	5	Пируэты в чирлидинге	Хореогра- фический зал ДК	Наблюдение
16	Апрель, май	14,17, 19,21, 24,26, 28,3, 5,8, 10,12, 15,17, 19,22, 24,26, 29,31	17:00-18:00	Практиче- ское занятие	20	Постановка программы	Хореогра- фический зал ДК	Наблюдение
17	июнь	2	17:00-18:00	Практиче- ское занятие	1	Итоговое тестирование (Приложение № 3) Сдача контрольных итоговых нормативов (Приложение № 4). Показательное вы- ступление	Хореогра- фический зал ДК	Наблюдение Выполнение упражнений

2.2. Условия реализации программы

Методическое обеспечение

В работе по программе используются следующие методы обучения:

Словесные методы обучения (лекции и беседы с учащимися по не-
обходимым темам)

Наглядные методы обучения (показ видеоматериала, посещение
соревнований, наблюдение за выполнением заданий педагогом)

Практические методы обучения (выполнение упражнений и эле-
ментов черлидинга, разучивание танцевальной программы)

Форма проведения занятий: теоретическое, практическое, комбини-
рованное.

Формы организации детей на занятии: групповая, в парах.

Структура занятия

Занятие (практическое) состоит из трех частей: подготовительной
(разминка), основной и заключительной. Нагрузка увеличивается посте-
пенно, упражнения должны воздействовать на основные группы мышц
рук, ног, туловища. Общая продолжительность – 60 мин.

Материально-техническая база

1. Музыкальные фонограммы
2. Аудио - магнитофон, музыкальный центр
3. Танцевальный класс, спортзал
4. Коврики для выполнения упражнений

2.3. Методические и оценочные материалы

Инструкция по мерам безопасности на занятиях по чир спорту (для спортсменов) *Приложение № 1.*

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки. *Приложение № 2.*

Итоговое тестирование. *Приложение № 3.*

2.4. Список литературы

Литература для педагога:

1. Как стать первоклассным тренером по черлидингу, Линда РэЧеп-пел (Москва, 2004 г.)
2. Правила соревнований по черлидингу, МОО «Федерация черлидинга» (Москва, 2009 г.)
3. Петров Б.Н. Массовые спортивно-художественные представления. – Москва 1998г.
4. Сборник зачетных рефератов «Черлидинг» . Теория и методика спортивной тренировки (Москва, 2006 г.)
5. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры» Москва, ФиС, 1991 г.
6. Методическое пособие «Черлидинг». Как подготовить команду», Москва, 2008 г.

Литература для обучающихся:

1. Правила соревнований по черлидингу Общероссийской общественной организации « Федерация черлидинга России», Москва, 2011 г.
2. «Физическая культура и здоровый образ жизни». Виленский М. Я., Горшков А. Г. Москва, 2007г.
3. Сказочный справочник здоровья. Для детей и их родителей. Скребцова Л., Сркебцова М. , Москва, 2004 г.

Литература для родителей:

1. Групповые акробатические упражнения. Гусак Ш.З. Москва, 2001г.
2. Поддержка от девочек с помпончиками /Е.Сливка. - М.: Спортивная жизнь России, 2001 г.. - № 6.-С. 20-21.

3. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. Сингина Н.Ф. Кокоулин А.Н. 2007 г.

4. Чирлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮОЦ и ДЮСШ. Твердовская С.В, Краснова Г.В. Омск, 2005г.

5. Эстетика физической культуры. Френкин А.А. Москва, 2003г.

6. Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации. Одинцова И.Б., Москва, 2003г.

Информационное обеспечение

1. Официальный сайт Федерации черлидинга России (Электронный ресурс). URL: <http://www.cheerleading.ru/>

2. Официальный сайт министерства спорта РФ (Электронный ресурс). URL: <http://www.minsport.gov.ru>.

3. Официальный сайт научно – теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (Электронный ресурс). URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>

4. Сайт «Про черлидинг» (Электронный ресурс). URL: <http://cheer-sport.ru>.

ИНСТРУКЦИЯ
**по мерам безопасности на занятиях по чир спорту (для спортсме-
нов)**

Общие требования безопасности

К занятиям допускаются занимающиеся:

отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

На тренировке запрещается:

покидать спортивный зал без разрешения тренера;
самостоятельно (в отсутствии или без разрешения тренера) выполнять сложные элементы программы;
носить цепочки, кольца, сережки, браслеты и др. украшения на тренировке и во время выступлений.
при появлении во время занятия боли, покраснения кожи, и т.д. прекратить занятие и сообщить об этом проводящему.

Общие требования безопасности

К занятиям по чирлидингу допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

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

Требования безопасности перед началом занятий

Спортсмен должен:

являться на тренировку строго в определенное время (согласно расписанию);
иметь необходимую спортивную обувь (кроссовки) и соответствующую спортивную одежду;
шнуровать спортивную обувь туго, но удобно;
беспрекословно соблюдать установленный тренером порядок тренировки и дисциплину;
аккуратно и бережно использовать спортивное оборудование и инвентарь;
соблюдать личную гигиену, в том числе иметь аккуратную прическу (длинные волосы обязательно собирать в «пучок»);

убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы.

Требования безопасности во время занятий

Спортсмен должен:

Внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять.

Быть внимательным при перемещениях по залу.

При выполнении прыжков приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

Не стоять близко при выполнении упражнений к другим спортсменам.

При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

Не выполнять упражнения на учебных местах без присутствия тренера, а также без страховки.

Не выполнять упражнения на влажной и мокрой поверхности.

Требования безопасности по окончании занятий

Спортсмен должен:

Под руководством тренера убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Организованно покинуть место проведения занятия.

Переодеться в раздевалке, снять спортивную форму и спортивную обувь.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Приложение № 2.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

Развиваемое физическое качество	Выполняемые элементы
Скоростно-силовые способности	Выпрыгивания из положения приседа «лягушки» за 30 с (10 раз)
	Прыжки на месте и в стороны
Гибкость	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу (достать пол ладонями, фиксация не менее 5 с)
Координационные способности	Удержание равновесия в позе на одной ноге, другая отведена назад - кверху, туловище в небольшом наклоне вперед, руки в стороны - «арабеск» (не менее 5 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (не менее 10 раз)
Растяжка	Выполнение шпагата Поднятие прямой ноги вверх

Тест на знание теории по чирлидингу

1. Как вы думаете, является ли чирлидинг - Олимпийским видом спорта?
А) Да
Б) Нет

2. Чирлидинг зародился:
А) США
Б)- Россия
В) – Китай

3. Офф- это:
А) танцевальная подготовка
Б) теоретическая подготовка
В) общая физическая подготовка

4. При страховке стантов, пирамид ...что нельзя делать? выберите не верный ответ:
А) страхуем голову, шею и спину
Б) внимательно следим за движениями человека, которого страхуете
В) не внимательны и отвлекаемся

5. Атрибуты(символы) чирлидинга это:
А) мяч, обруч, ленты
Б) помпоны, таблички, флаги

6. Разрешено ли выполнение акробатических элементов, удерживая в руках средство агитации?:
А) разрешено;
Б) запрещено.

7. Отличие терминов «Чир» и «Чант»

А) Чир – речевка, передающая информацию (о команде черлидеров, о теме мероприятия, о происходящих событиях и т.п.), направлена на достижение голосового контакта со зрителями.
Чант– короткая фраза, повторяющаяся, по крайней мере 3 раза, с целью привлечения зрителей к участию в программе.

Б) Чир – короткая фраза, повторяющаяся, по крайней мере 3 раза, с целью привлечения зрителей к участию в программе.

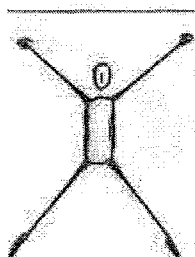
Чант– речевка, передающая информацию (о команде черлидеров, о теме мероприятия, о происходящих событиях и т.п.), направлена на достижение голосового контакта со зрителями.

8. Расставить чир-прыжки по сложности выполнения (начиная от самого простого)

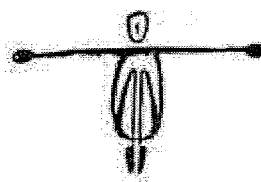
А) Спред Игл, Абстракт, Так

Б) Так, Спред Игл, Абстракт

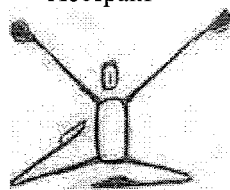
Спред Игл



Так



Абстракт



Сдача контрольных итоговых нормативов.

Контрольные упражнения.

1. Складывание из положения лежа на спине за 1 мин, раз (необходимо 20 раз)
2. Выполнение кувырков вперед, назад.
3. Выполнение упражнения «Березка», «Ласточка»
4. Шпагаты в 3-х положениях (правой, левой, прямой)
5. Мост, держать 3 сек.
6. Выполнение базовых движений рук (стойки кинжалы, левая, правая К, левая, правая диагональ, Т, хай ви и др.)
7. Выполнение чир-прыжков (Стредл, Абстракт, Так)
8. Выполнение абертасов и поджатые на месте.
9. Выполнение шине по диагонали и по кругу.