

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 401
КОЛПИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

РАССМОТРЕНО
Протокол педагогического совета
ГБОУ школа № 401
№ 1 от «30» августа 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
Приказом № 513-0 от 31.08.2017г.
Директор ГБОУ школа № 401
С.Н.Язневич



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Чирлидинг

Возраст учащихся 7-17 лет
Срок реализации 3 год

Разработчик:

Тарнавская Ольга Александровна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка.

Чирлидинг — вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика и акробатика). В России чирлидинг существует относительно недавно, но популярность продолжает стремительно расти. Чирлидинг на сегодняшний день имеет не только спортивную базу, но и сочетает в себе разнообразие современных стилей хореографии. Можно выделить основные направления танцев, используемых в чирлидинге: Латиноамериканские; Хип-хоп; Фристайл-диско; Классическая хореография;

Направленность образовательной программы «Чирлидинг» - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: базовый

Актуальность чирлидинга на сегодняшний день определяется его широкоформатностью, разнообразием. В нём собраны элементы хореографии, акробатики, художественной гимнастики, ораторского искусства... И, кроме этого, этот "коктейль" в силу своей насыщенности также и является официальным видом спорта. Данная программа создает условия для продвижения обучающихся к образцам физического совершенства, позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества. Регулярные занятия чирлидингом наиболее успешно расширяют задачи начального физического воспитания, закладывают прочные основы для развития физических качеств и способностей, формируют красивую осанку и телосложение, способствуют ритмичной, слаженной деятельности различных систем человеческого организма.

Новизна:

Чирлидинг является перспективным направлением, до настоящего времени практически не используемым в образовательной практике. Данная программа может быть использована учителями физической культуры, педагогами дополнительного образования, инструкторами по чирлидингу.

Отличительная особенность заключена в его образовательных возможностях. Овладение анализом и синтезом движений тела человека, постепенное усложнение изучаемых движений, возможность использования бесконечных вариаций упражнений позволяют занимающимся чирлидингом наглядно расширять представление о двигательных возможностях организма. Четкость, выразительность и эмоциональность выполнения упражнений чирлидинга, их техническое совершенствование способствуют и эстетическому воспитанию.

Адресат программы: настоящая программа предназначена для работы с детьми, в системе дополнительного образования. Рекомендуемый возраст для обучения от 7- 15 лет.

Цель программы:

Приобщить к миру танца, к здоровому образу жизни и спорту, через занятия общей физической подготовкой и чирлидингом.

Задачи программы:

1. Обучающие:

- ✓ формирование знаний о здоровом образе жизни, правильном питании;
- ✓ приобретение знаний, умений и навыков о базовых движениях и элементах чирлидинга.

2. Развивающие:

- ✓ нормализация процессов ЦНС, нейроэндокринной системы, иммунной системы,

сердечнососудистой системы;

- ✓ развитие гибкости и пластичности тела, быстроты реакции;
- ✓ освоение навыков равновесия
- ✓ формирование двигательных навыков и умений;
- ✓ совершенствование координации движений;
- ✓ повышение выносливости;
- ✓ создание положительного психофизиологического эффекта;

3. Воспитательные:

- ✓ воспитание активной личности, физически развитой, ведущей здоровый образ жизни.
- ✓ активизация процессов социализации (усвоение норм и ценностей общества, включение человека в систему воззрений и поведения, выработанную культурой)
- ✓ создание позитивного психоэмоционального фона (снятие «стрессов», «расслабление» психики, состояние умиротворения и комфорта, повышение самооценки)
- ✓ воспитание умение работать в команде, принимать сложные решения, идти в «ногу со временем», лидерских качеств, инициативности.

Условия реализации программы:

Условия набора и формирования групп:

В реализации программы принимают участие дети от 7-15 лет.

Для обучения принимаются все желающие, интересующиеся чирлидингом, без медицинских противопоказаний и прошедшие вступительные испытания

Возможность и условия зачисления в группы второго года обучения:

Возможно зачисление в группы 2-го года обучения детей, занимавшихся чирлидингом, гимнастикой или акробатикой.

Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы:

1. Хореографический класс с зеркальным оформлением стен и спортивный зал.
2. СД – диски или флеш-карта.
3. Аппаратура для озвучивания занятий: магнитофон, музыкальный центр.
4. Резиновые мячи среднего размера.
5. Скакалки, обручи.
6. Костюмы для концертной деятельности, помпоны, разноцветные гетры, гимнастические и спортивные маты.

Особенности организации образовательного процесса

Наполняемость учебных групп по годам обучения:

- первый год обучения – 15 человек,

- второй год обучения -12 человек

Третий год обучения - 10 человек

Сроки реализации - три года.

1год обучения -144 часа

2год обучения -144 часа

3 год обучения -144 часа

Режим занятий:

1 год обучения – 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа

2 год обучения – 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа

3 год обучения – 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа

Формы организации детей на занятии:

Групповые, индивидуально-групповые, индивидуальные. Занятия проводятся в спортивном и хореографическом зале.

Основной формой организации деятельности является **групповое занятие**. Для того,

чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с воспитанниками:

- ✓ Фронтальная, индивидуальная
- ✓ Работа в парах, тройках, малых группах

И такие формы деятельности как:

- ✓ «Круг Осанки»
- ✓ Эстафеты
- ✓ Подвижные игры

В процессе реализации программы используются и другие формы организации деятельности воспитанников, такие как:

- ✓ Показательные и конкурсные выступления, открытые занятия, соревнования.
- ✓ Психологические тренинги, беседы.

Экскурсии и беседы, приуроченные к государственным праздникам; участие в патриотических мероприятиях района и города.

Способ организации подростков и детей на занятиях черлидингом зависит от поставленных задач каждого занятия. На занятиях используются групповой способ организации детей.

На самом первом занятии проводится опрос учащихся по принципу «нравится» - «не нравится», «интересно» - «не очень интересно». Это помогает выявить интересы в танцевальных направлениях, музыкальных направлениях.

Результаты опроса помогают подобрать правильно не только репертуар танцевальных репертуар.

Принципы построения программы:

1. Принцип гуманистической направленности в воспитании (сотрудничество с детьми)
2. Сотрудничество с родителями (родитель – главный воспитатель)
3. Индивидуальный подход (учёт индивидуальных и половозрастных особенностей ребёнка).
4. Принцип культуросообразности – воспитание основывается на общечеловеческих ценностях и нормах культуры.
5. Принцип последовательности в обучении и в воспитании (от простого - к сложному)

Методы обучения на занятиях:

✓ **Словесные**, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребёнком двигательную задачу, раскрывают содержание и структуру движения (объяснение, пояснение, указание, вопросы, словесные инструкции, рассказ, беседа, дискуссия, голосовые сигналы (счёт, подсказки) и др.);

✓ **Наглядные**, направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ упражнений и элементов, использование наглядных пособий, визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение))

✓ **Практические**, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме и др.)

✓ **Игровые**, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся. Ученики забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом.

Методы развития физических качеств:

1. Равномерный – длительная работа с одинаковой интенсивностью.

2. Переменный – работа с различной интенсивностью.

3. Интервальный – работа с высокой интенсивностью и интервалами отдыха до неполного восстановления.

Планируемые результаты:

Личностные

- ✓ Умеют работать в команде, принимать сложные решения, идти в «ногу со временем»
- ✓ Проявляют лидерские качества, инициативность.
- ✓ Приобретают активную жизненную позицию и ведут здоровый образ жизни.
- ✓ Вырабатывают привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время

Метапредметные

- ✓ Усваивают нормы и ценности общества.
- ✓ Имеют позитивный психоэмоциональный фон.

Предметные

- ✓ Приобретают знаний о здоровом образе жизни, правильном питании.
- ✓ Осваивают базовые движения и элементы черлидинга
- ✓ Получают общефизическую подготовку: развивают гибкость и пластичности тела, быстроты реакции, выносливость; осваивают навыки равновесия, координации движений.

Учебный план.

Год обучения: 1-3

Учебная нагрузка: 4 часа в неделю (1-3 год обучения).

Этапы обучения:

1 Год обучения - Спортивно-оздоровительный этап

2 Год обучения - Начальная подготовка

3 Год обучения - Учебно-тренировочный процесс

Перечень разделов	Количество часов								
	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
	<i>тео рия</i>	<i>прак тика</i>	<i>всего</i>	<i>тео рия</i>	<i>прак тика</i>	<i>всего</i>	<i>тео рия</i>	<i>прак тика</i>	<i>всего</i>
1. Вводное занятие.	2	-	2	2	-	2	2	-	2
2. Основы построения тренировки.	3	7	10	3	7	10	3	7	10
3. Общая физическая подготовка	7	69	76	7	45	52	7	39	46
4. Игры, эстафеты.	1	11	12	1	11	12	1	11	12
5. Специальная физическая подготовка.	5	25	30	5	31	36	5	37	42
6. Основы танцевальной подготовки.	3	9	12	3	9	12	3	9	12
7. Постановочная и репетиционная работа.	-	-	-	-	18	18	-	18	18
8. Итоговое занятие	-	2	2	-	2	2	-	2	2
ИТОГО:	23	121	144	23	121	144	23	121	144

Система контроля и методическое обеспечение

- ✓ Текущий контроль: беседа, наблюдение педагога.
 - ✓ Промежуточный контроль: в конце учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками учащихся.
 - ✓ Итоговый контроль: зачёт по окончании обучения образовательной программы.
- Черлидеры, успешно усваивающие программу, участвуют в соревнованиях и показательных выступлениях, что является системным выявлением результативности образовательного процесса.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- ✓ Участие в районных, городских конкурсах и соревнованиях.
- ✓ Участие во Всероссийских и международных конкурсах и соревнованиях.
- ✓ Открытые занятия.
- ✓ Сдача контрольных нормативов в начале учебной программы.
- ✓ Сдача контрольных нормативов в конце учебной программы.
- ✓ Отзывы родителей, специалистов школ о влиянии образовательной программы на воспитание и развитие детей.
- ✓ Тестирование ценностных ориентаций

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

<i>Тема программы</i>	<i>Форма занятия и технология их организации</i>	<i>Методы и приемы, технологии</i>	<i>Дидактический материал</i>	<i>Педагогический инструментарий оценки и формы подведения итогов</i>	<i>Техническое оснащение, в том числе информационные ресурсы</i>
1. Вводное занятие	Групповая, фронтальная.	Объяснительно-иллюстративные, словесные, наглядные	Раздаточный и иллюстративный материал	Беседа, опрос.	ПК (иллюстративный материал)
2. Основы построения тренировки	Фронтальная, Групповая (работа в парах, тройках).	Словесные, наглядные и репродуктивные, частично-поисковые	Фото и видео материалы, раздаточный материал	Беседа, опрос, контрольное задание	ПК (иллюстративный материал)
3. Общая физическая подготовка	Групповая (работа в парах, тройках), индивидуальная, фронтальная.	Словесные, наглядные, репродуктивные, практические	Фото материалы	ОФП, СФП, тесты. педагогическое наблюдение. Текущий контроль-показатели уровня здоровья: общий - состояние полного физического, духовного и социального благополучия.	Спортивный зал Резиновые мячи среднего размера. Скакалки, обручи.
4. Игры, эстафеты	Групповая, игры, соревнования	Игровые, словесные, наглядные, практические	Аудиозаписи, раздаточный материал.	Педагогическое наблюдение	Спортивный зал Резиновые мячи среднего размера. Скакалки, обручи.
5. Специальная физическая подготовка	Групповая (работа в парах, тройках) индивидуальная, фронтальная,	Словесные, наглядные, репродуктивные, практические	Аудиозаписи, раздаточный материал. Фото и видео материалы	Текущий контроль Педагогическое наблюдение, контрольное задание.	Спортивный зал Резиновые мячи среднего размера. Скакалки, обручи.
6. Основы танцевальной подготовки	Групповая (работа в парах, тройках) индивидуальная, фронтальная,	Словесные, наглядные, репродуктивные, практические	Аудиозаписи, фото и видео материалы	Текущий контроль Педагогическое наблюдение, контрольное задание	Хореографический класс с зеркальным оформлением стен СД – диски или флеш-карта.

					Аппаратура для озвучивания занятий: магнитофон, музыкальный центр.
7. Постановочная и репетиционная работа	Репетиция, конкурс, концерт, фестиваль	Наглядные, репродуктивные, практические.	Аудиозаписи, фото и видео материалы	Текущий контроль Отчётный концерт, фестивали, конкурсы соревнования, показательные выступления	Хореографический класс с зеркальным оформлением стен СД – диски или флеш-карта. Аппаратура для озвучивания занятий: магнитофон, музыкальный центр. Костюмы для концертной деятельности, помпоны, разноцветные гетры, гимнастические и спортивные маты.
8. Итоговое занятие	Тестирование, зачет	Исследовательские	Раздаточный материал	Тестирование, зачет, конкретный энергопотенциал обучающихся, степень напряжённости механизмов адаптации.	Хореографический класс с зеркальным оформлением стен и спортивный зал. Хореографический класс с зеркальным оформлением стен СД – диски или флеш-карта. Аппаратура для озвучивания занятий: магнитофон, музыкальный центр.

Список литературы для педагога:

1. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / И.А. Гуревич. -2-е изд. - Минск: Высшая школа, 1980.-35с.
2. Житько А.Н. Черлидинг – неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и истоки его зарождения/А.Н. Житько // Мир спорта. 2008. - №11. –С. 36-38.
3. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я. Набатникова [и др.].-М.: ФиС, 1982.-238с.
4. Нехвядович А.И. Управление тренировкой общей выносливости юных пловцов на уровне анаэробного порога: метод, рекомендации /А. И. Нехвядович. - Мн., 1988.-56с.
5. Нехвядович А.И. Анаэробный порог в развитии выносливости (на примере плавания): учеб. метод. пособие А.И. Нехвядович. - Мн., 1994.-46с.
6. Новикова В. Черлидинг - чудовище огромно, стозевно и ... красиво /В.Новикова. - Мир профессионального спорта. - 2006. - № 4. - С. 58-61.
7. Житько А.Н. Программа кружка по современным танцам. Минск: ЦВР «Маяк» Ленинского района г.Минска, 2008.-17 с.
8. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе/П.К.Петров. - Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. — 448 с.
9. Петрович Г.И. Научно-практический подход к целевому планированию тренировки в Академической гребле: метод, рекомендации / Г.И. Петрович, П.М. Прилуцкий. - Мн., 2003.-32с.
10. «Федерация черлидеров - группы поддержки спортивных команд». Основные правила и положения. [Электронный ресурс].
11. Сливка Е. Поддержка от девочек с помпончиками /Е.Сливка. - М.: Спортивная жизнь России. - 2001. - № 6.-С. 20-21.
12. 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. – 60с.

Литература для обучающихся:

1. Виленский М.Я Физическая культура. 5-7 классы. – М.: Просвещение, 2012.
2. Скребцова Л., Скребцова М. , Сказочный справочник здоровья. Для детей и их родителей. Т-1. – М.: Амрита-Русь, 2004.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ

Безопасное поведение занимающихся на занятии осуществляется с учетом следующих требований:

- 1) при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать установленные преподавателем интервалы;
- 2) обучаться правильной страховке и самостраховке, оказывать помощь друг другу под руководством преподавателя;
- 3) без страховки не выполнять сложные элементы и незнакомые упражнения;
- 4) быть внимательным при передвижении по спортивному залу, не создавать помех и травмоопасных ситуаций занимающимся;
- 5) все спуски с вращением или спуски с прыжками или с элементами гимнастики должны приниматься в колыбель тремя принимающими.
- 6) в номинации юниоров при спуске в колыбель должны быть три кетчера.
- 7) спуск кувырком разрешён только в том случае, если есть отдельный споттер для зоны голова/плечи верхнего спортсмена или если есть постоянный контакт руки/руки с базами.
- 8) в номинации юниоров при спуске допускается вертикальное вращение, не превышающее один виток.
- 9) все пирамиды ограничены высотой в два с половиной (2,5) роста человека. Черлидер основной базы должен стоять, хотя бы, одной ногой на полу и не может занимать позицию с согнутой спиной. Броски флайеров должны выполняться с нижнего уровня не менее, чем четырьмя базами. Ловить флайера следует в «колыбель» тремя базами и дополнительным страхующим в зоне голова/плечи. Бросок должен иметь вертикальное направление; броски над, под или через пирамиду запрещены. Все спуски с пирамид с вращением, с прыжками или с элементами гимнастики должны приниматься в «колыбель». Спуск кувырком требует дополнительной страховки и постоянного контакта зоны голова/плечи флайера и рук базы. Спуск колесом запрещен.
- 10) маятники можно выполнять, если есть постоянный контакт маунтера с (по крайней мере) одной базой.
- 11) все члены команды должны использовать спортивную обувь на прочной подошве, преимущественно — кроссовки, плотно зашнурованные. Разрешается обувь для джаза, танцев или обувь из текстиля. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках или платформе. В целях соблюдения техники безопасности не разрешается надевать колготки во время выступления и тренировок.

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЧЕРЛИДИНГА

Название черлидинг произошло от английского слова «cheerleading», что в переводе означает «cheer» – одобрительное, призывное восклицание и «lead» – вести, управлять. В 1860-ые годы в студенческой среде в Великобритании стало модным подбадривать спортсменов во время соревнований, и вскоре это веяние распространилось и в Соединенных Штатах. Первый клуб групп поддержки был организован в Нью Джерси в Принстонском Университете в 1865 году. Поддержка болельщиками своих любимцев на стадионах и в спортивных залах Соединенных Штатов становилась организованной и дружной (по команде раздавались аплодисменты, звучали речевки и т.п.).

В 1920 году черлидинг пополнился двумя нововведениями: барабаны, дудки и мегафоны. В это же время в Университете Миннесоты черлидеры ввели в свои программы элементы гимнастики и прыжки.

В 1930-ые годы в университетах и колледжах стали активно использовать бумажные помпоны – атрибут, который и по сей день является визитной карточкой черлидинга. Изначально лидерами поддержки, были не девушки, а юноши – поклонники американского футбола. Однако, когда в связи со Второй Мировой войной на фронт ушло воевать огромное количество мужчин, ситуация резко изменилась, теперь более 90% черлидеров составляли женщины.

В конце 1940-х гг. в черлидинг были добавлены такие элементы, как повороты и закручивания. Гимнастические элементы, как правило, выполнялись мужчинами, в то время как девушки танцевали.

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

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

В начале 1970-х гг. черлидинг становится все более и более популярным. Помимо того, что черлидеры выступают на играх по футболу и баскетболу, группы поддержки теперь появляются и на школьных спортивных состязаниях, иногда выбирают несколько разных команд для участия в соревнованиях по борьбе, легкой атлетики и плаванию. Первая телетрансляция Чемпионата по Черлидингу среди Команд Колледжей, состоялась весной 1978 года на канале CBS-TV. Тогда же начали активно проводится соревнования по черлидингу среди команд средних школ.

В 1980 году были установлены официальные стандарты и правила безопасности, которые запрещали некоторые травмоопасные кувырки и пирамиды. Соревнования по черлидингу среди юниоров и взрослых команд проводились уже по всем Соединенным Штатам. Этот вид спорта стал развиваться в национальных масштабах, стали появляться специальные курсы и тренинги по черлидингу.

Черлидинг появился в Соединенных Штатах Америки во второй половине 19-го века, а в 70-е годы прошлого века получил широкое распространение на спортивных соревнованиях во всем мире. Создание позитивной атмосферы на спортивных состязаниях способствовало повсеместному быстрому росту популярности черлидинга. Многие известные деятели политики и шоу-бизнеса в юности состояли в группах поддержки. Даже первые лица государства находили прелесть в занятиях этим видом спорта. Одними из самых прославленных людей, занимающихся черлидингом есть Дуайт Эйзенхауэр, Франклин Рузвельт, Рональд Рейган, Джордж Буш младший, Мадонна, Мэрил Стрип, Кэмерон Диаз, Стив Мартин и другие.

В 2001 году была создана Международная федерация черлидинга, куда вошли страны европейской ассоциации. В том же году в федерацию черлидинга вошла Япония. Первый чемпионат мира по черлидингу состоялся в 2001 году в Токио. Сейчас в федерацию черлидинга входят не только европейские, но и азиатские и латиноамериканские страны, такие как Тайвань, Гонконг, Сингапур, Перу, Боливия, Бразилия и другие. Из стран африканского континента наиболее известными популяризаторами черлидинга являются ЮАР и Эквадор. Из стран бывшего Советского Союза в федерацию входят Россия и Украина.

В России черлидинг как вид спорта существует уже около десяти лет, а на Украине официальная регистрация произошла несколько лет назад. На пост советском пространстве (Россия) первая команда по данному виду спорта начала свое существование в 1996 году, одновременно с появлением в России американского футбола и была создана при Детской Лиге американского футбола. Девочки заинтересовались непривычным для России видом спорта, и в 1998 году появился Досуговый клуб «Ассоль», главной целью которого стало развитие групп поддержки спортивных команд.

В 1999 году российская «Федерация Черлидинг» была зарегистрирована и начала свою популяризаторскую деятельность. Позднее федерации групп поддержки были созданы и в Санкт-

Петербурге, Астрахани, Магнитогорске, Волгограде, Перми и других городах. Команды групп поддержки стремительно набирали опыт и овладевали мастерством, и в 1999 году уже могли продемонстрировать свои умения на первых соревнованиях по черлидингу на Кубок Федерации во Дворце Спорта «Динамо». 12 февраля 2007 года число российских видов спорта пополнилось еще одним: черлидинг официально был зарегистрирован как вид спорта. А в 2008 году российская команда заняла пять призовых мест в 1-м этапе Кубка Мира. Сейчас школы обучения черлидигу существуют и в России, и в Украине, и в других странах бывшего Советского Союза.

Номинации соревнований по черлидингу:

- ✓ Номинация *чир* включает в себя демонстрацию элементов спортивной гимнастики, танцевальные перестроения под музыку, звонкие лозунги, речевки, построение пирамид.
- ✓ В номинации *данс* акцент делается на хореографию. Оцениваются гибкость и пластичность исполнителей, синхронность, взаимодействие друг с другом.
- ✓ *Чир-микс* – номинация, в которой принимают участие смешанные (мужские и женские) команды.
- ✓ *Групповой стант* – в этой номинации акцент делается на построение пирамид.
- ✓ *Индивидуальный черлидер* - демонстрация лидером команды своего сольного номера.
- ✓ Еще двумя разновидностями черлидинга есть *чир-данс шоу* и *корпоративный черлидинг*.

КОДЕКС ЧЕРЛИДЕРОВ, УТВЕРЖДЕННЫЙ ЕВРОПЕЙСКОЙ АССОЦИАЦИЕЙ ЧЕРЛИДИНГА

Тренеры обязаны:

1. Не критиковать черлидеров в присутствии зрителей, а провести серьезный конструктивный разбор выступления позже, либо с один на один со спортсменом, либо в присутствии остальных членов команды, если им это пойдет на пользу.
2. Не критиковать тренеров других команд, черлидеров или зрителей словом или жестом.
3. Никогда не использовать грубую или ненормативную лексику.
4. Не поощрять неспортивное поведение.
5. Воздерживаться от хранения и распития алкогольных напитков в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и/или членов команды.
6. Воздерживаться от хранения и курения табачных изделий в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и/или членов команды.
7. Воздерживаться от использования, применения, рекомендаций по употреблению незаконных препаратов, как гласит "Антидопинговый кодекс олимпийского движения 1999" и приложение А (Запрещенные виды препаратов и запрещенные методы, принятые 1 апреля 2000г.)
8. Совместно с официальными представителями контролировать и отвечать за поведение болельщиков команды и зрителей.
9. Выполнять решения официальных представителей и судей соревнований, считая их справедливыми и продиктованными вышеуказанными судьями/официальными представителями из лучших побуждений.
10. Подчеркивать, что хороший спортсмен всегда стремится к духовному и физическому здоровью.
11. Подчеркивать, что победа - это результат работы всей команды.
12. Быть примером для подражания.
13. Выполнять все правила ЕСА.

Черлидеры обязаны:

1. Воздерживаться от хранения и распития алкогольных напитков в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и/или других членов команды в то время, когда на ней/нем одета форма команды (то есть, когда он/она представляет команду/страну).
2. Воздерживаться от хранения и курения табачных изделий в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и/или других членов команды в то время, когда на ней/нем одета форма команды (то есть, когда он/она представляет команду/страну).
3. Воздерживаться от принятия наркотиков.
4. Воздерживаться от применения незаконных препаратов, как гласит "Антидопинговый кодекс олимпийского движения 1999" и приложение А (Запрещенные виды препаратов и запрещенные методы, принятые 1 апреля 2000г.)
5. Не критиковать тренеров других команд, черлидеров или зрителей словом или жестом.
6. Не использовать грубую или ненормативную лексику.
7. Помнить об ответственности за позитивное руководство не только во время, но и вне соревнований.
8. Всегда проявлять уважение и вежливость по отношению к официальным представителям, тренерам других команд, черлидерам и болельщикам.
9. Стремиться развивать дух спортивного сообщества.
10. Стремиться быть скромными при победе и добрыми при поражении.
11. Быть послами доброй воли.

Методика тестирования специальной физической подготовленности

- Бег на месте высоко поднимая бедро в темп музыки 128-132 уд/мин, с.
Выполняется по команде инструктора группой до 10 человек. учитывается правильность выполнения. Время фиксируется после остановки или неправильном выполнении теста. Руки на поясе или сзади за спиной, бег выполняется на носках.
 - Разучивание связки 2 «восьмерки», номер удачно выполненной попытки.
Показывается связка 3 раза. 1-й раз медленно с проговариванием счетов, 2-й и 3-й раз в среднем темпе без проговаривания счетов. Затем без помощи инструктора необходимо повторить связку без ошибок. Фиксируется номер попытки, когда связка была выполнена без ошибки под счет преподавателя.
 - Приседания ноги вместе, руки за голову в темп музыки 128-132 уд/мин, количество раз.
Черлидеры стоят в исходном положении и начинают выполнять упражнение по команде преподавателя. При этом локти перед собой не сводить, туловище не наклонять, пятки от пола не отрывать. Фиксируется количество выполненных раз.
 - Сгибание и разгибание рук перед собой из положения стоя ноги врозь, количество раз на критической скорости.
Из положения стоя ноги врозь руки перед собой по команде инструктора в медленный темп музыки выполняются всеми черлидерами сгибания и разгибания рук перед собой 16 раз. Затем темп музыки увеличивается и выполняется упражнения быстрее и так, пока темп музыки достигнет критической величины 136 уд/мин. Фиксируется количество раз, выполненное на критической скорости.
 - Удержание положения правая вперед, левая назад («правый шпагат»).
- Выполняется упражнение по максимальным возможностям занимающегося, вес тела посередине, опираясь на прямые руки. Измерительной линейкой измеряется расстояние от бедра до пола. При полном выполнении упражнения результат записывается как максимальный.

Указания и команды черлидерам.

Словесные (вербальные)

1. Речевые обозначения (термины).
2. Речевые указания (начало и окончание движений, направление, осанка и техника движений).
3. Цифровые (число повторений упражнений – счёт прямой и обратный).
4. Речевая мотивация (поощрение)

Визуальные (невербальные)

1. Язык движений (тела): показ упражнений с соблюдением требований к их технике.
2. Специальные жесты (направление движений, «пальцевый» счет, специальные обозначения).
3. Мимика и пантомимика (улыбка, кивок головой)

В словесных указаниях обычно используется одно - два слова, являющиеся вспомогательными пояснениями, информацией о смене движений, похвалой или корректировкой. Эффективность таких указаний во многом определяется умением учителя своевременно, четко и громко давать их, не прерывая демонстрации движения, не сбивая дыхания.

Обычно на занятиях черлидингом применение визуальных указаний и символики сочетается со словесными указаниями (занимающиеся быстрее воспринимают зрительную информацию). Это особенно важно, если педагогу необходимо одновременно дать несколько указаний (вести подсчёт и информировать о начале нового движения). В тренировочном процессе происходит формирование двигательного образа (В.П. Зинченко), в состав которого входит 4 компонента:

- категориальный (для всех и для себя);
- биодинамический (условия контакта с опорой, создающие определенные реакции опоры и скоростно-силовые качества производимого действия. Условия равновесия, осуществляемого в статистическом или динамическом режиме. Действие, осуществляемое минимальными напряжениями. Развитие усилий, где суммируется логика построения самого действия).
- чувственный (сенсорный образ, в котором создаются еще не осознанные непосредственные ощущения. Перцептивный образ («чувство» дистанции, «Чувство» времени, «Чувство» партнера и т.п.). Выделение способа владения пространством (выпрямление, передвижение, прыжок и т.д.).

Так схематично формируется сознательная психика – представление всех действий с переживанием двигательной ситуации. Психофизические тренировки включают в себя элементы лекций, бесед, тестирования, видео тренинги. Они направлены на обучение приемам самодиагностики состояния организма, способам психофизической само регуляции здоровья и поведения, настроения и самочувствия

Словарь терминов, используемых Международной федерацией черлидинга

Стант – поддержка, в которой участвуют от 2 до 5 человек.

Пирамида – группа стантов, стоящих достаточно близко, чтобы коснуться друг друга.

Флайер – «летающий», самый верхний человек в станте, пирамиде, не имеющий контакта с соревновательной поверхностью (полом).

Маунтер – человек, занимающий средний уровень пирамиды (станта) между базой и флайером, не имеющий контакта с соревновательной зоной.

База – нижний (поднимающий) человек, обеспечивающий основную поддержку в пирамиде (станте).

Креддл – прием флайера в «колыбель».

Экстеншен – стант, в котором базы держат флайера на вытянутых руках.

Эlevator (лифт) – стант, в котором базы поднимают флайера через экстеншен на уровне плеч.

Баскет-тосс – стант-бросок из 4–5 человек, в котором руки боковых баз сцеплены и обязательно присутствие задней базы.

Хай V – движение рук в виде английской буквы «V».

Той-тач – прыжок, при котором спортсмен поднимает прямые ноги под углом 90°.

Тосс – бросок.

Спотер – страхующий, отвечающий за безопасность зоны «голова-плечи» мунтера или флайера, контролирует, но не участвует в построении пирамиды (станта); поддерживает визуальный контакт с маунтером/флайером и отвечает за их безопасный спуск.

Кетчер – человек, отвечающий за прием спускающегося флайера.

Клэп – хлопок на уровне ниже подбородка, при котором ладони выпрямлены и полностью касаются друг друга.

Класп – хлопок на уровне ниже подбородка, при котором пальцы согнуты и держат противоположную ладонь, а большие пальцы перекрещены.

Чер – кричалка, цель которой – передать информацию зрителям.

Чант – слово или фраза, повторяющиеся много раз с целью активизации зрителей (считается выполненным при достижении контакта со зрителями).

Пробс – средство агитации (плакаты, растяжки, мегафоны и т.п.).

Оверлеп – сокрытие момента перехода от станта к станту с помощью танцевальных элементов, чиров, чантов и других элементов программы.

Формации – построения.

Практическая часть программы

Общеукрепляющие упражнения. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду спорта. Она направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

- Ходьба и бег (спортивный)
- развитие динамической и статической силы.
- укрепления мышц брюшного пресса, спины.

Спортивный вид ходьбы: походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприседе, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади .

Спортивный бег- семенящий, колени вперед ,колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед с поворотом.

Ходьба и бег являются отличной школой движений, средствами формирования многих важных эстетических качеств.

Динамическая сила – отжимание в горизонте.

Упор лежа , руки на уровне плеч , ноги вместе или на уровне плеч мысками упереться в пол. Спина прямая , ягодичные и спинные мышцы напряжены.(выполняется с двух или с одной руки).

Статическая сила- удержание собственного веса.

Горизонтальный угол ноги врозь или ноги вместе(упражнения провод. в партере в положении сед , руки в упоре на полу прижатые к внешней стороне ног, спина в вертикальном положении с прогибом в поясничной области.

Отрыв тела от пола происходит за счет выпрямления рук и подъема ягодиц горизонтально от пола.

Укрепление мышц брюшного пресса. Положение лежа , ноги согнуты в коленях, руки скрещены на груди или за головой. Проводится подъем туловища в положение седа, грудью касаясь колен. Упражнения повторяются несколько раз по возрастающей (с 10 до 50 раз)

Ритмическая гимнастика Теоретические занятия включают в себя разъяснительные лекции как правильно выполнять данное упражнение.

Практическое занятие- проводят в ритме музыки, повторяя многократно

- Шаг с подскоком на месте.
- Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.
- Полуприседание на правую, левую ногу.

- *Танцевальные, акробатические и ритмические упражнения:*

ритмичные движения в зависимости от характера музыки; упражнения на укрепление суставов, мышц живота, спины, рук, ног; силовые упражнения, упражнения на растяжку, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость; свободное падение в положение лёжа.

Упражнения на прыгучесть. Прыжки, подскоки и скачки.

В черлидинге широко применяются различные подскоки на двух ногах, на одной, с одной ноги на другую. Они представляют собой простейшие виды прыжков, выполняются без разбега, без выраженных маховых движений руками и без акцентированных взмахов свободной ногой. Для них характерна малая амплитуда свободных движений звеньями тела и минимальная высота полета. Выполняются из и.п. ноги вместе, в положении ноги врозь в широкую стойку.

Голени перпендикулярно полу, стопы и бедра слегка развернуты наружу, колени над носками. Приземление осуществляется перекатом с носков на пятки. Колени слегка согнуты, Упражнения выполняются на 2 счета.

Прыжки-отталкивания заключается в том , что за счет быстрого и сильного (взрывного) разгибания ног, предварительно согнутых, спортсмен как бы отталкивает опору от себя, но в результате взлетает сам.

- толчком двумя, толчком двумя «разножка».
- толчком двумя «кенгуру».
- прыжок «Щучка»
- толчком одной махом вперед другой с выкрутом.
- « Казак».
- шагом толчком одной.
- прыжок « Страдел».

- перекидной.
- прыжок « Звездочка»
- « Разножки» с опорой о гимнастическую стенку.

Акробатические движения-подразделяются на структурные группы.

1 группа: мосты на двух и одной ногах, руках; шпагаты- на правую ,левую ногу, поперечный; упоры- стоя, сидя, лежа; стойки- на лопатках, груди, предплечьях, руках и тд.

2 группа перекаты – вперед назад в сторону кувырки- вперед, назад ,в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинировано.перевороты- медленные, темповые (вперед, назад, в сторону, через касание двумя руками, одной рукой и на предплечьях). сальто-это полное переворачивание тела в безопорной фазе(в полете).

Тренировка с базами.

- постановка корпуса, рук, ног, спины.
- упражнение на синхронное поднятие предмета.
- координацию движений.
- изучение поддержки (с груди, на вытянутые руки)
- изучение техники приема флаера в колыбель.

Тренировка с флаерами.

- Постановка ног на руки баз,
- Упражнения на равновесие.
- Либерти, арабеск, флажок.
- упражнение на развитие вестибулярного аппарата
- изучения техники падения в колыбель
- выброс вверх с поворотом на 360 гр.

Хореография. Основой хореографии в черлидинге является элемент. Элемент –это наименьшее законченное двигательное движение. Основные элементы объединяются в соединения, а несколько соединений определяются в блоки, которые составляют конечную комбинацию.

В черлидинге выделяются несколько путей создания элементов, позволяющих разнообразить средства, изменять нагрузку упражнений.

Вертикальное перемещение общего центра тяжести. Добавляются пружинистые движения стопами, приседания и др.(фанк-танец)

Горизонтальное перемещение тела. Движения могут выполняться с продвижением вперед, назад, в сторону, по диагонали, по дуге. Разучивание разных современных стилей клубных танцев.