

Комитет администрации Романовского района по образованию
МБУДО «Романовский детско-юношеский центр»,
Романовский район, Алтайский край

Принята на педагогическом
совете
Протокол №1
от «28» августа 2023 г.

Утверждаю: директор
_____ Лоскутникова И.В.

Приказ №26
от «01» сентября 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
детского объединения
«Чирлидинг» (дистанционный формат)
Возраст детей: 10-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Белоторонина Галина Алексеевна

Романово
2023

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МБУДО «Романовский ДЮЦ» от 23.12.2022 г.

Актуальность:

Чирлидинг сегодня является перспективным направлением, инновационной формой обучения как в системе дополнительного образования. Этот вид спорта пользуется большой популярностью среди детей и подростков, доступен обучающимся с разными группами здоровья. С точки зрения спортивно-массовой работы с детьми и молодежью это очень значимый вид спорта. Он способен охватить широкие массы детей и молодежи, а регулярные занятия спортом – это как раз то, над чем работает учреждение. Не все обучающиеся могут заниматься под руководством тренера. С этой целью программа реализуется в дистанционной форме. Для этого используются ресурсы

Уровень ДООП:

Базовый

Вид ДООП:

Модифицированная программа

Направленность ДООП:

Физкультурно-спортивная

Адресат ДООП:

Программа предназначена для детей в возрасте 10-17 лет независимо от пола, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками (наличие медицинской справки о состоянии здоровья является обязательным), желающие заниматься чирлидингом, без начальной спортивной подготовки.

Срок и объем освоения ДООП:

Программа рассчитана на 1 год обучения, 144 академических часа, из них 9 часов теоретических занятий и 135 часов практических.

Форма обучения:

Очная

Режим занятий:

1 год обучения

Режим занятий

Таблица 1.1.1

Предмет	
Общая физическая подготовка	4 часа в неделю, 94 часа в год Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа продолжительностью по 40 минут с перерывами по 10 минут
Специальная подготовка (основы чирлидинга)	4 часа в неделю, 50 часов в год Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа продолжительностью по 40 минут с перерывами по 10 минут

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель: формирование и развитие интереса обучающихся к регулярным занятиям физической культурой посредством изучения стартового комплекса упражнений по чир-спорту.

Задачи:

познакомить с правилами, направлениями и дисциплинами чир спорта;
сформировать понимание обучающихся об общефизической подготовке, как составляющей здорового образа жизни;

научить обучающихся базовым движениям и элементам чир спорта, тактики построений и переходов;

развивать физические данные у обучающихся: гибкость и пластичность, быстроту реакции и выносливость, координацию движений и навыки равновесия, двигательную активность;

формировать навыки умения работы в команде;

формировать стиль и имидж чирлидера, как необходимое качество успешной личности;

Ожидаемые результаты:

обучающиеся приобретут необходимые теоретические знания о чир-спорте (правила, направления, дисциплины), о здоровом образе жизни и правильном питании;

обучающиеся разучат базовые комплексы общефизических комплексов упражнений;

обучающиеся освоят базовые движения и элементы чирлидинга;

у обучающихся сформируются и разовьются гибкость, пластичность тела, быстрота реакции, выносливость организма; обучающиеся освоят навыки равновесия, координацию движений;

у обучающихся сформируется представление о стиле и имидже чирлидера.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

Таблица 1.3.1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль I. Общая физическая подготовка					
	Всего:	144	9	135	Тестирование. Педагогическое наблюдение. Зачет
1.	Введение	4	2	2	
1.1	Развитие чирлидинга на современном этапе. Правила чир спорта. Направления и дисциплины	2	1	1	
1.2	Правила техники безопасности на тренировочных занятиях. Гигиена спортсмена	2	1	1	
2.	Физическая подготовка. Классификация физических упражнений	12	2	10	
2.1	Общая физическая подготовка	4	1	3	
2.2	Специальная физическая подготовка	8	1	7	
3.	Базовые положения рук	8	1	7	
3.1	Знакомство с названиями суставов руки. Изучение и отработка упражнений на развитие силы мышц, гибкость и подвижность руки	4	1	3	
3.2	Положения рук в чирлидинге	4	0	4	
4.	Классификация прыжков в чирлидинге	30	1	29	
4.1	Строение ноги. Разучивание комплекса упражнений на развитие прыгучести	4	1	3	
4.2	Чир-прыжки. Общие аспекты	2		2	
4.3	Чир-прыжок "Стрэдл"	8		8	
4.4	Чир-прыжок "Группировка"	8		8	
4.5	Чир-прыжок "Той-тач"	8		8	
5	Акробатическая дорожка	40	2	38	Зачет
5.1	Кувьрки	4		4	
5.2	Колесо	4		4	
5.3	Вальсет	4		4	
5.4	Стойка на руках	6		6	
5.5	Курбет	6		6	

5.6	Рандат	6		6	
5.7	Формирование простейшей акробатической дорожки	10	2	8	
Модуль II. Специальная подготовка (основы чирлидинга)					
6	Станты	22	4	18	
6.1	Классификация стантов. Вертикальные станты. Партнёрский и групповой станты. Роли в станте	1	1		
6.2	Основные технические аспекты работ в станте спортсменов различных ролей. Простейшие понятия биомеханики. Реливе	3	3		
6.3	Партнёрский стант. Стойка на бедре одиночной базы	2		2	
6.4	Групповой стант. Стойка на бедре двойной базы	2		2	
6.5	Партнёрский стант. Стойка на скрещенных руках одиночной базы	4		4	
6.6	Групповой стант. Положение «чикен-спонж»	4		4	
6.7	Групповой стант. Простой прямой подъём флаера на уровень «преп»	6		6	
7	Техника выполнения пирамид	15	1	14	
7.1	Пирамиды, их классификация и уровни	1	1		
7.2	Длинная пирамида "Стойки на бёдрах двойных баз"	4		4	
7.3	Комбинация партнёрских и групповых стантов	6		6	
7.4	Пирамида "Имитация Тауэр"	4		4	
8	Перестроения в чирлидинге	6		6	
8.1	Перемещения одиночных спортсменов	2		2	
8.2	Перемещение стантов	4		4	
9	Композиция-постановка спортивной программы	4	2	5	
9.1	Музыкальная грамотность. Понятие музыкального квадрата	1	1		
9.2	Речевка	1		1	
9.3	Виды реквизита. Работа с реквизитом	1		1	
9.4	Принципы постановки программы	2		2	
9.5	Спортивный имидж. Знакомство со стилем чирлидеров	2	1	1	
	Итоговое занятие	2	0	2	Творческое выступление

Содержание программы

Модуль I. Общая физическая подготовка Раздел 1. «Введение»

Тема 1.1 «Развитие чирлидинга на современном этапе. «Правила чир спорта. Направления и дисциплины»

Теория: Знакомство с историей развития чирлидинга в мире, в РФ, в Алтайском крае. Знакомство с правилами чир спорта, утверждёнными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 5 февраля 2018 г. №84

Практика: Знакомство с основными движениями, характерными для чирлидинга, хип-хопа, фристайла и модерна

Тема 1.2 «Правила техники безопасности на тренировочных занятиях». «Гигиена спортсмена».

Теория: Знакомство с правилами поведения и безопасности в ходе тренировочных занятий. Знакомство с понятием «гигиена спортсмена». Знакомство с правилами поведения в раздевалках массового пользования.

Практика: Подбор комплекта спортивного костюма для тренировочного процесса. Знакомство с навыками страховки спортсменов в станте. Отработка безопасных траекторий перемещений в спортивном зале. Учебная эвакуация при пожаре.

Раздел 2. «Физическая подготовка. Классификация физических упражнений»

Тема 2.1 «Общая физическая подготовка» (видеоматериал к занятию <https://www.youtube.com/watch?v=BwdpHmsEQ8M>)

Теория: Знакомство с видами физической подготовки. Знакомство с понятиями «физическая подготовка» и «физическая подготовленность», «общая физическая подготовка»

Практика: Составление комплекса упражнений и механизма разминки. Разбор техники выполнения упражнений, направленных на совершенствование общефизической подготовки. Выполнение упражнений.

Тема 2.2 «Специальная физическая подготовка» (видеоматериал к занятию <https://www.youtube.com/watch?v=ORcBtbrDe88>)

Теория: Закрепление терминологического аппарата по теме «Физическая подготовка». Знакомство с понятиями «специальная физическая подготовка»

Практика: Составление комплекса упражнений с использованием специальных чирлидинговых упражнений и внедрение их в механизм разминки (видеоматериал к занятию <https://www.youtube.com/watch?v=d50i3DTVlhs>). Разбор техники выполнения упражнений, направленных на совершенствование чирлидинговых навыков. Выполнение упражнений.

Раздел 3. «Базовые положения рук»

(Учебно-методическое пособие, стр.21-44, и видеоматериал к занятию <https://www.youtube.com/watch?v=j8hhNY8yYsQ>)

Тема 3.1 «Знакомство с названиями суставов руки»

Теория: Изучение строения руки. Знакомство с названиями суставов, крупных групп мышц.

Практика: Изучение упражнений на развитие силы мышц рук. Отработка упражнений на гибкость и подвижность руки.

Тема 3.2 «Положения рук в чирлидинге»

Теория: Знакомство с понятиями: «положение», «скорость движения», «амплитуда», «траектория»

Практика: Отработка базовых положений рук. Выработка одинаковой скорости перемещения рук из одного положения в другое.

Раздел 4 «Классификация прыжков в чирлидинге»

(Учебно-методическое пособие, стр.45-61, и видеоматериал к занятию <https://www.youtube.com/watch?v=0Dv60y4oall>).

Тема 4.1 «Строение ноги»

Теория: Знакомство с названиями суставов ноги и крупными группами мышц ноги.

Практика: Разучивание комплекса упражнений на развитие прыгучести.

Тема 4.2 «Чир-прыжки. Общие аспекты»

Теория: Знакомство с формулировкой термина «чир-прыжок». Фазы прыжка.

Практика: Разучивание и отработка фаз чир-прыжка

Тема 4.3 «Чир-прыжок "Стрэдл"»

Теория: Знакомство с положением тела в пространстве в фазе полета при выполнении прыжка «Стрэдл».

Практика: Отработка траектории движения рук и ног. Отработка высоты прыжка.

Тема 4.4 «Чир-прыжок "Группировка"»

Теория: Знакомство с положением тела в пространстве в фазе полета при выполнении прыжка «Группировка». Знакомство с альтернативными названиями данного прыжка.

Практика: Отработка траектории движения рук и ног. Отработка высоты прыжка.

Тема 4.5 «Чир-прыжок "Той-тач"»

Теория: Знакомство с положением тела в пространстве в фазе полета при выполнении прыжка «Той-тач». Разбор отличительных особенностей данного прыжка в других видах хореографических направлений.

Практика: Отработка траектории движения рук и ног. Отработка высоты прыжка.

Раздел 5. «Акробатическая дорожка»

(видеоматериал к занятию

<https://www.youtube.com/watch?v=d50i3DTVlHs>)

Тема 5.1 «Кувырки»

Теория: Знакомство с основными аспектами и последовательностью действий при выполнении кувырков вперёд и назад.

Практика: Отработка группировки тела, отработка постановки рук. Отработка непрерывной последовательности действий при выполнении кувырков вперёд и назад

Тема 5.2 «Колесо»

Теория: Знакомство с основными аспектами и последовательностью действий при выполнении переворота в сторону (колесо).

Практика: Отработка постановки рук, отработка равновесия, отработка непрерывной последовательности действий при выполнении переворота в сторону.

Тема 5.3 «Вальсет»

Теория: Знакомство с основными аспектами и последовательностью действий при выполнении вальсета.

Практика: Отработка траектории движения рук, отработка подскока, отработка непрерывной последовательности движений при выполнении вальсета.

Тема 5.4 «Стойка на руках»

Теория: Знакомство с основными аспектами, техникой и последовательностью действий при выполнении стойки на руках.

Практика: Отработка равновесия в стойке на руках возле стены, лицом и спиной к стене. Выполнение стойки на руках на середине зала с поддержкой партнёра. Выполнение упражнений для увеличения силы рук. Отработка стойки на руках на середине зала.

Тема 5.5 «Курбет»

Теория: Знакомство с основными аспектами, техникой и последовательностью действий при выполнении курбета.

Практика: Отработка толчка руками возле стены, выполнение упражнений для увеличения силы рук. Отработка поясничного прогиба и приземления на две ноги. Отработка непрерывной последовательности движений при выполнении курбета.

Тема 5.6 «Рандат»

Теория: Знакомство с основными аспектами, техникой и последовательностью действий при выполнении рандата.

Практика: Отработка толчка руками возле стены, выполнение упражнений для увеличения силы рук. Отработка поясничного прогиба и приземления на две ноги. Отработка траектории движения рук. Отработка непрерывной последовательности движений при выполнении рандата.

Тема 5.7 «Формирование простейшей акробатической дорожки»

Теория: Закрепление терминологического аппарата по теме.

Практика: Отработка последовательного выполнения акробатических элементов. Творческий поиск вариантов комбинации акробатических элементов. Выполнение акробатической дорожки под музыкальное сопровождение.

Модуль II. Специальная подготовка (основы чирлидинга)

Раздел 6. «Станты»

(видеоматериал к занятию <https://www.youtube.com/watch?v=0w4RciiKjr>)

Тема 6.1 «Классификация стантов. Вертикальные станты. Партнёрский и групповой станты. Роли в станте».

Теория: Знакомство с терминологическим аппаратом по теме. Отличия стантов друг от друга. Вертикальные станты. Обычные вертикальные станты: стойки на бедре, стрэдлы на плечах, элеваторы, экстеншен, все вариации либерти, бaskеты. Вертикальные станты – основа для пирамид. Знакомство с терминологическим аппаратом и функциями спортсменов различных ролей.

Практика: Опробование выполнения вертикальных стантов двумя, тремя, четырьмя и пятью спортсменами.

Тема 6.2 «Основные технические аспекты работ в станте спортсменов различных ролей. Простейшие понятия биомеханики. Реливе»

Теория: Знакомство с терминологическим аппаратом по теме.

Практика: Верное положение тела и распределение веса. Проблемы Баз и Флаеров. Разучивание комплекса упражнений для спортсмена каждой роли. Комплексное и последовательное выполнение упражнений в станте всеми спортсменами. Опробование различных техник захода Верхнего (Флаера) в стант. Отработка захода с реливе. Эффективная техника станта – это основа зрелищных продвинутых переходов в стантах и пирамидах.

Тема 6.3 «Партнёрский стант. Стойка на бедре одиночной базы»

Теория: Закрепление терминологического аппарата по теме.

Практика: Отработка движения Базы при заходе в стойку (выпад на колено), отработка положений ног Базы. Отработка захвата ног Верхнего (Флаера) Базой. Отработка движений Верхнего при заходе на бедро Базы, отработка траектории движения рук и ног. Отработка равновесия и устойчивости в стойке на бедре на двух ногах (ноги вместе). Отработка стойки на одной ноге – положение либерти и флажок.

Тема 6.4 «Групповой стант. Стойка на бедре двойной базы»

Теория: Закрепления терминологии ролей в групповом станте. Закрепление знаний о строении ноги.

Практика: Стойка на бедре двойной базы является базовым стантом. Отработка постановки ног Баз. Отработка захода Флаера в стант. Отработка стабилизации станта. Отработка схода со станта.

Тема 6.5 «Партнёрский стант. Стойка на скрещенных руках одиночной базы»

Теория: Закрепление терминов: рычаг, равновесие, центр тяжести, База, Флаер (Верхний), синхронизация.

Практика: Заход в стойку на скрещенных руках Базы. Сход со станта. Синхронизация действия станта.

Тема 6.6 «Групповой стант. Положение «чicken-спонж»

Теория: Закрепление терминологического аппарата. Знакомство с термином "чicken-спонж".

Практика: Знакомство с упражнением «Передвижной гардероб». Отработка последовательного его выполнения и введение его в разминочный комплекс упражнений. Разбор и отработка Флаером положения чicken-спонж.

Тема 6.7 «Групповой стант. Простой прямой подъём флаера на уровень «преп»» (видеоматериал к занятию <https://www.youtube.com/watch?v=WJIrRrdtEmk>).

Теория: Закрепление терминологического аппарата. Знакомство с термином «элеватор». Преп (стант). Преп-левел.

Практика: Просмотр видеосюжетов по теме. Отработка захвата стопы Верхнего Базами в момент захода в стант. Отработка захвата стопы в момент стабилизации станта. Отработка траектории движения рук и ног боковых Баз. Отработка траектории движения рук и ног задней Базы. Отработка захода Верхнего в стант. Стабилизация станта. Отработка схода Флаера на уровень уэйст (уровень талии) и далее, на граунд-левел (уровень соревновательной поверхности).

Раздел 7. «Техника выполнения пирамид»

https://www.youtube.com/watch?v=4xUDNlz_wko

Тема 7.1 «Пирамиды, их классификация и уровни»

Теория: Пирамида – соединение двух или более стантов. Уровни пирамиды: База, Маунтер, Флаер. Высота пирамид в чирлидинге.

Практика: Отработка выполнения пирамид.

Тема 7.2 «Длинная пирамида "Стойки на бёдрах двойных баз"»

Теория: Закрепление терминологического аппарата

Практика: Просмотр видеофайлов с построениями пирамид второго и третьего уровней. Отработка синхронных действий спортсменов разных ролей при заходе в стант «стойка на бедре одиночной базы». Отработка взаимодействия стантов между собой.

Тема 7.3 «Комбинация партнёрских и групповых стантов»

Теория: Закрепление терминологического аппарата.

Практика: Просмотр видеофайлов с построениями пирамид второго и третьего уровней. Отработка синхронных действий спортсменов разных ролей при выполнении различных стантов одновременно. Отработка взаимодействия стантов между собой.

Тема 7.4 «Пирамида "Имитация Тауэр"»

Теория: Закрепление терминологического аппарата. Пирамида «Тауэр» - вертикальная пирамида – 2/1/1.

Практика: Просмотр видеофайлов с построениями пирамиды «Тауэр». Отработка синхронных действий спортсменов разных ролей при заходе в стант «стойка на бедре одиночной базы», «элеватор», «стойка на плечах одиночной базы». Отработка взаимодействия стантов между собой.

Раздел 8. «Перестроения в чирлидинге»

Тема 8.1 «Перемещения одиночных спортсменов»

Теория: Знакомство с новыми терминами. Знакомство с основными рисунками (формациями) спортсменов на площадке.

Практика: Просмотр видеофайлов перемещений спортсменов. Разбор и знакомство с тремя способами перемещений отдельных спортсменов по

площадке: шаги назад в глубокой группировке прижав руки к бёдрам, приставные шаги с движениями рук, пережат через бедро. Отработка перемещений, синхронизация действий всех спортсменов команды.

Тема 8.2 «Перемещение стантов»

Теория: Закрепление терминологического аппарата.

Практика: Выполнение упражнения «Передвижной гардероб». Отработка вращения станта вокруг своей оси, отработка траектории перемещения стантов.

Раздел 9. Композиция-постановка спортивной программы

Тема 9.1 «Музыкальная грамотность. Понятие музыкального квадрата»

Теория: Знакомство с терминологическим аппаратом. Музыкальный квадрат - законченная функционально-гармоническая структура определённого масштаба (восьмитакт, двенадцатитакт, шестнадцатитакт и т. д.).

Практика: Прослушивание музыкального произведения, подобранного для постановки спортивной программы. Прохлопывание каждой из музыкальных частей.

Тема 9.2 «Речевка»

Теория: Знакомство с терминами «чант», «сандлайн». Знакомство с особенностями речевого аппарата.

Практика: Разучивание речовки. Соединение текста с движениями и перестроениями спортсменов. Отработка синхронности выполнения движений всей команды.

Тема 9.3 «Виды реквизита». «Работа с реквизитом».

<https://www.youtube.com/watch?v=lyvCwyOcNsE>

Теория: Знакомство с видами реквизита в чирлидинге. Размеры и виды знамён. Рупор. Таблички – их захват и повороты. Виды помпонов. Растяжка и транспарант, их отличие. Вычетные растяжки.

Практика: Изготовление помпонов. Отработка движений с помпонами. Отработка захватов таблички, её разворотов. Отработка сброса растяжки. Отработка выброса Верхнего с растяжкой. Отработка траектории движения рук с рупором.

Тема 9.4 «Принципы постановки программы»

Теория: Знакомство спортсменов с составляющими частями спортивной программы.

Практика: Разучивание отдельных комбинаций и возможных перемещений по площадке.

Тема 9.6 «Спортивный имидж. Знакомство со стилем чирлидеров»

Теория: Знакомство с терминологическим аппаратом по теме. Имидж – сложившийся в массовом сознании и имеющий характер стереотипа эмоционально-окрашенный образ кого-либо или чего-либо.

Практика: Просмотр видеороликов различных команд. Обсуждение плюсов и минусов различных образов. Подбор причёсок к выступлению. Выполнение причёсок спортсменами под наблюдением мастера.

2. Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.1.1

Позиции	
Количество учебных недель	36 недель
Количество учебных дней	144
Даты начала и окончания учебного года	01.09.- 31.05.
Сроки промежуточной аттестации	94, 144

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	Наличие и оборудование кабинета: спортивный зал, спортивные маты, обручи, скакалки, помпоны Техническое оснащение: ноутбук, колонки
Информационное обеспечение	Интернет-ресурсы
Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования, образование высшее педагогическое

2.3. Формы аттестации

- визуальное педагогическое наблюдение
- зачет
- творческое выступление

2.4. Оценочные материалы

Мониторинг образовательных результатов

Таблица 2.4.1

№ п/п	Вид контроля	Средства	Цель	Действия
1.	Вводный	Диагностическая беседа, опрос, наблюдения	Выявление требуемых на начало обучения знаний	Возврат к повторению базовых знаний. Продолжение процесса обучения в соответствии с планом

2.	Текущий	Тестирование, практические задания, наблюдения,	Контроль за ходом обучения	Коррекция процесса усвоения знаний, умений, навыков
3.	Промежуточная аттестация и аттестация по итогам освоения программы	Конкурсы и эстафеты	Выявление уровня знаний, умений и навыков	Оценка уровня теоретической и практической подготовки

Таблица 2.4.2

Критерии оценки сформированности базовых элементов чирлидинга	Уровень сформированности
Владеет терминологическим аппаратом направления чирлидинг	2
Сохраняет правильную осанку, знает и умеет по напоминанию сохранить положение тела.	2
Знает и умеет правильно выполнять базовые положения рук в чирлидинге	2
Умеет планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья.	2
Действует совместно с другими спортсменами, соблюдает элементарные правила, ориентируется в пространстве	2
Владеет умением выполнять акробатические упражнения – группировка, перекаты в группировке боком, стойка на лопатках, стойка на руках лицом к стене (со страховкой), перекаты в группировке и согнувшись из седа в стойку на лопатках, мост (со страховкой)	2
Владеет умением выполнять акробатические упражнения – кувырок вперед, кувырок назад, переворот в сторону	1
Выполняет ОРУ и циклические движения в соответствии с темпом и ритмом музыки	2
Владеет навыком формирования базовых стантов	2

0 - не сформировано; 1-частично сформировано; 2 - сформировано полностью.

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

- Фронтальная работа
- Коллективная работа
- Групповая работа

Формы организации образовательной деятельности:

- Практическое занятие
- Беседа
- Конкурсы

Педагогические технологии:

- Технология проблемного обучения;
- Технология дифференцированного обучения;
- Технология развивающего обучения;

- Здоровьесберегающая технология;
- Технология игровой деятельности

Типы учебного занятия:

- Учебное занятие изучения и первичного закрепления новых знаний;
- Учебное занятие закрепления знаний и способов деятельности.

Дидактические материалы:

- Специальная литература
- Интернет – ресурсы

Список литературы

Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.

Назаров, В.П. Координация движений у детей школьного возраста /В. П. Назаров. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 144 с.

Соколова, Э. Черлидинг. Как подготовить команду. Методическое пособие для тренеров по черлидингу. Москва 2008.

Интернет-ресурсы

1. Сибирский Чир. Формула успеха. Тренировки для чирлидеров.

CHEER22_novoe.pokolenie

https://www.youtube.com/@cheer22_novoe.pokolenie28/playlists

2. Официальный сайт Федерации чирлидинга и чир спорта России <http://www.sportgymrus.ru/>;

3. Официальный сайт Международной федерации спортивной гимнастики (FIG) <http://www.fig-gymnastics.com> ;

4. Спортивные ресурсы в сети Интернет http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php.

Приложение

Список терминов по теме «Чирлидинг»

1. 1/2 Рап эраунд – элемент, исполняемый в станте с одной Базой, в котором происходит переход Верхнего из положения крэлл махом вокруг спины Базы. Аналог элемента "полувиклер" (рок-н-ролл).

2. 3/4 флипа вперед (акробатика) – вращение вперед через голову, исполняемое спортсменом из вертикального неперевернутого положения в положение сед, где в момент приземления первыми соревновательной поверхности касаются стопа (стопы) или ладонь (ладони).

3. 3/4 флипа вперед (в станте) – вращение вперед через голову, исполняемое Верхним из вертикального неперевернутого положения в крэлл.

4. Акробатика с места – акробатический элемент или серия акробатических элементов, исполняемых с места, без разбега или других действий, направленных вперед непосредственно перед исполнением элемента. Любое количество шагов назад перед исполнением акробатического элемента или элементов не будет противоречить классификации «акробатика с места».

5. Акробатика с разбега – акробатический элемент или серия акробатических элементов, которые начинаются с дополнительного шага вперед, подскока или разбега.

6. Ассистированный флип – стант, в котором Верхний выполняет вращение через голову с помощью Брэйсера.

7. База – спортсмен, находящийся в контакте с соревновательной поверхностью и удерживающий вес Верхнего. База может удерживать, поднимать или подбрасывать Верхнего.

8. Баррель-ролл (лог-ролл) – релиз в станте, начинающийся на уровне талии, в котором тело Верхнего вращается на 360 градусов вокруг его вертикальной оси, в то время как сам Верхний находится в горизонтальном положении относительно соревновательной поверхности.

9. Баскет-тосс – тосс, в котором две Базы используют захват руками запястий (решётка).

10. Блок – гимнастический термин, обозначающий выталкивание руками от соревновательной поверхности во время исполнения акробатического элемента.

11. Болл-икс – элемент, обычно исполняемый в тоссах, в котором Верхний переходит из положения группировки в положение стрэдл.

12. Брэйс – поддерживающий захват, направленный на обеспечение стабильности положения Верхнего во время исполнения элемента. Захват за волосы или одежду Верхнего не классифицируется как брэйс.

13. Брэйсер – спортсмен, осуществляющий брэйс. Этот спортсмен не является Базой или Споттером.
14. Вертикальная ось тела спортсмена – воображаемая линия, проходящая вдоль тела спортсмена в направлении от головы до стоп.
15. Вертикальное положение Верхнего – положение, в котором Верхний находится в положении стоя и поддерживается Базой, по крайней мере, за одну стопу.
16. Верхний (Флаер) – спортсмен, удерживаемый Базой или Базами над соревновательной поверхностью в стантах, пирамидах или тоссах.
17. Винт – вращение, исполняемое спортсменом вокруг вертикальной оси тела. «Размер» вращения измеряется таким образом: 1 винт равняется повороту на 360 градусов (фул), 1/2 винта равняется повороту на 180 градусов, 2 винта равняются повороту на 720 градусов (дабл-фул) и так далее.
18. Ви-сит – положение Верхнего, в котором спортсмен находится в положении сидя с вертикальным корпусом, и его ноги вытянуты и находятся параллельно соревновательной поверхности справа и слева относительно его корпуса соответственно.
19. Висящая пирамида – пирамида, в которой один или более спортсменов поддерживаются на весу (без контакта с соревновательной поверхностью) одним или более Верхними. Висящая пирамида будет классифицироваться как пирамида в 2 1/2 роста ввиду того, что вес Верхнего удерживается спортсменами второго ряда.
20. Воздушный акробатический элемент – воздушный элемент с вращением через голову.
21. Воздушный элемент – элемент, исполняемый в индивидуальном порядке, в котором спортсмен находится вне контакта с полом.
22. Граунд-левел (высота) – нахождение на соревновательной поверхности (уровень земли).
23. Дайв-ролл – кувырок вперед прыжком (длинный кувырок).
24. Дроп – приземление из воздушного элемента на соревновательную поверхность на различные части тела, за исключением ладоней и стоп.
25. Икс-аут – акробатический элемент или тосс, в котором спортсмен исполняет флип, во время которого он раскрывает ноги и руки в стороны (форма буквы «X»).
26. Икстэндид-левел (высота) – горизонтальная плоскость, являющаяся границей высоты над соревновательной поверхностью, приблизительно равной высоте расположения кистей рук, вытянутых над головой стоящего человека.
27. Икстэндид-левел-стант – стант, в котором все тело Верхнего в полный рост находится выше уровня головы Базы. Разъяснение: такие станты, как, например, стант-стул; стант, в котором Верхний находится в горизонтальном положении; саспендид-ролл; лип-фрэг, не будут классифицироваться как икстэндид-левел-стант, поскольку тело Верхнего находится на высоте преп-левел.
28. Икстэндид-позиция – позиция, в которой Верхний находится в вертикальном положении и удерживается на вытянутых руках Баз(ы).
29. Инверсия – действие, в котором присутствует положение инверсии.
30. Инициирование – начало исполнения какого-либо элемента.
31. Кик-дабл-фул – элемент, исполняемый Верхним в тоссе, который включает в себя кик и винт с вращением на 720 градусов. Четверть винта, исполняемая непосредственно во время кика, разрешена дополнительно.
32. Кик-фул – элемент, исполняемый Верхним в тоссе, который включает в себя кик и винт с вращением на 360 градусов. Четверть винта, исполняемая непосредственно во время кика, разрешена дополнительно.
33. Коед-стайл-тосс – элемент, в котором одиночная база подбрасывает Верхнего с уровня граунд-левел в стант, держа Верхнего за талию.
34. Крэдл – сход, в котором Верхний принимается в крэдл-позицию.
35. Крэдл-позиция – позиция, в которой Верхний удерживается под спину и ноги в области бедра руками Баз(ы) на уровне ниже уровня преп-левел. Верхний должен прийти в позицию-крэдл лицом вверх, в положении «согнувшись вперед» с прямыми ногами, ноги должны быть вместе.
36. Купи (кьюпи) – стант, в котором Верхний находится в вертикальном положении «стоя», и обе его стопы, соединённые вместе, находятся в руке (руках) Базы (Баз).
37. Кэтчер – спортсмен, осуществляющий приём Верхнего в базу или на соревновательную поверхность после релиза, тосса, станта или схода. Любой Кэтчер должен быть внимательным; не должен быть вовлечен в хореографическую постановку; должен находиться в физическом контакте с Верхним во время приёма его в базу или на соревновательную поверхность; должен находиться на соревновательной поверхности во время начала элемента, из которого будет осуществляться приём Верхнего.
38. Лип-фрэг – стант, в котором Верхний переходит с одной Базы на другую или обратно в ригинальную базу, проходя над Базами на вытянутых руках Базы, находясь в брэйсе с Базами.
39. Лип-фрэг второго уровня – лип-фрэг, где Верхний находится в контакте с Брэйсерами, находящимися на Базе.
40. Лoad-ин (положение загрузки, загрузка) – положение в станте, в котором руки Базы находятся на уровне уэйст-левел и хотя бы одна из стоп Верхнего находится в руках Базы.
41. Маховое сальто – переворот или колесо без касания пола руками.
42. Мульти-база – стант, в который вовлечены несколько Баз.
43. Наггет – позиция, в которой спортсмен находится на соревновательной поверхности в позиции группировки, опираясь на руки и колени. Если спортсмен в такой позиции удерживает Верхнего, то такой стант классифицируется как уэйст-левел-стант.
44. Нисходящая инверсия – стант или пирамида, в которых центр тяжести Верхнего, находящегося в положении инверсии, движется по направлению к соревновательной поверхности.
45. Новая База – База, не находившаяся в непосредственном контакте с Верхним в момент инициирования элемента.
46. Одиночная база – стант, в котором Базой является единственный спортсмен.
47. Оноди – фляк с разворотом.
48. Оригинальная База – База, находящаяся в контакте с Верхним в момент инициирования Станта.
49. Пайк – положение «согнувшись вперед» с прямыми ногами.
50. Панкейк – нисходящая инверсия, в которой обе ноги Верхнего находятся в руках Базы до момента, когда Верхний оказывается в положении пайк, чтобы быть принятым в крэдл.
51. Пауэр-пресс – действие, в котором Верхний из икстэндид-позиции переводится на уровень преп-левел или ниже и тут же возвращается в икстэндид-позицию.
52. Пейпер-доллс – пирамида, в которой все Верхние находятся в стантах на одной ноге.
53. Переход (пирамиды) – перемещение Верхнего из одной позиции в другую в пирамиде. Во время переходов может происходить смена Баз, если по крайней мере один спортсмен на уровне преп-левел или ниже находится в постоянном контакте с Верхним.
54. Переход (станты) – перемещение Верхнего, изменяющее изначальную форму станта, всякий момент инициирования нового станта считается началом перехода, окончанием перехода будет считаться или инициирование нового перехода, или фиксация в станте, или сход Верхнего на соревновательную поверхность.

55. Переход дип (кач) – действие, в котором База (Базы) осуществляют спуск Верхнего на уровень ниже с целью инициирования нового станта (элемента).
56. Пирамида – соединение двух или более стантов.
57. Пирамида в 2 1/2 роста – пирамида, в которой вес хотя бы одного Верхнего удерживается спортсменом второго ряда. Высота такой пирамиды измеряется суммой высоты стантов, измеряемых ростом спортсмена: стант-стул, стант на бедре, стрэдл на плечах классифицируются как станты высотой в 1 1/2 роста; стойка на плечах классифицируется как стант высотой в 2 роста; икстендид-левел-станты (либерти и т.п.) классифицируются как станты высотой в 2 1/2 роста. пирамида будет считаться выше, чем пирамида в 2 1/2 роста, в случае соединения Базы со спортсменом второго ряда на уровне преп-левел + соединение спортсмена второго ряда с Верхним на уровне преп-левел и выше. Исключение: стант-стул 2 1/2 уровня классифицируется как пирамида в два с половиной роста.
58. Пирамида в 2 роста – пирамида, в которой все Верхние удерживаются Базами, которые находятся непосредственно на соревновательной поверхности. Высота такой пирамиды считается по количеству рядов (этажей) из спортсменов по вертикали, а не по высоте нахождения Верхнего. Например: при релизе в такой пирамиде на высоте икстендид-левел Верхний будет оказываться выше, чем высота в два роста, но это не будет поводом классифицировать такую пирамиду выше, чем пирамида в два роста.
59. Платформа – стант на одной ноге, в котором свободная от веса нога Верхнего вытянута вдоль ноги, находящейся в руке (руках) Базы.
60. Положение инверсии – положение спортсмена, в котором его плечи, талия и хотя бы одна стопа находятся выше его головы.
61. Преп (стант) – стант на двух ногах с мульти-базой, в котором Верхний находится на высоте преп-левел в вертикальной позиции.
62. Преп-левел (высота) – горизонтальная плоскость, являющаяся границей высоты над соревновательной поверхностью, приблизительно равной высоте расположения плеч стоящего человека.
63. Преп-левел-элант – стант, в котором соединение Базы и Верхнего находится на уровне выше уэйст-левел и ниже икстендид-левел. Станты также классифицируются как преп-левел-стант, если руки Базы вытянуты над головой, но тело Верхнего не находится в вертикальном положении (Верхний находится в положении «лежа», «шпагат», «стант-стул», «стрэдл»).
64. Прямой крэлл – релиз или сход в крэлл, в котором Верхний, находясь в воздухе в вертикальном положении, не исполняет никаких дополнительных элементов (таких как винт, кик, разворот, «прити гёл» и т.д.).
65. Ревайнд – отскок в стант с уровня граунд-левел с вращением через голову.
66. Релиз – действие, в котором Верхний оказывается вне контакта со спортсменами, находящимися в контакте с соревновательной поверхностью.
67. Саспендид-ролл – элемент в станте, в котором Верхний исполняет вращение через голову в захвате «кисть-запястье» с Базой (Базами), находящимися на соревновательной поверхности. Руки Баз(ы) во время выполнения элемента находятся в вытянутом положении и не имеют контакта со стопами или ногами Верхнего. Вращение Верхним может быть исполнено как вперед, так и назад.
68. Свободный релиз – релиз, в котором Верхний оказывается вне контакта с Базой (Базами), Брэйсером (Брэйсерами) или соревновательной поверхностью.
69. Сплит-кэтч – стант, в котором Верхний находится в положении «шпагат» или «ви-сит» с вертикальным положением тела, и его удерживает База за бедра.
70. Спондж-тосс – тосс, осуществляемый не с «решётки», а из положения лод-ин (две стопы Верхнего находятся в ладонях базы при инициировании тосса).
71. Спортсмен второго ряда – спортсмен, удерживаемый Базой и одновременно удерживающий вес Верхнего.
72. Споттер – спортсмен, который страхует Верхнего, в частности, отвечает за страхование зон головы, шеи, спины и плеч Верхнего во время исполнения станта, пирамиды или тосса. Все споттеры должны быть непосредственными членами соревнующейся группы и должны быть обучены технике споттера. Каждый споттер должен находиться сбоку или сзади станта, пирамиды или исполняемого тосса; должен находиться непосредственно на соревновательной поверхности; должен быть внимателен во время исполнения элемента; должен иметь возможность соприкоснуться с Базой Верхнего, которого он страхует, но не обязан находиться в постоянном физическом контакте с этой Базой; не может располагаться таким образом, чтобы его корпус находился непосредственно под стантом; может иметь захват за запястья или другие части рук(и) Базы, может иметь захват за ноги/лодыжки Верхнего, может не прикасаться к Базе или Верхнему вовсе; не может одновременно быть Базой и Споттером.
73. Стант – элемент, в котором Верхний удерживается одной или более Базами. Станты классифицируются как «станты на одной ноге» и «станты на двух ногах», в зависимости от того, сколько ступней Верхнего удерживаются Базой или Базами. Исключение: «стант-стул» классифицируется как «стант на двух ногах». Если Верхний не удерживается ни за одну из стоп, то классификация стантов происходит по количеству ног Верхнего, удерживаемых Базой или Базами. Исключение: если Верхний не находится в вертикальном положении и не удерживается ни за одну из стоп, такой стант классифицируется как «стант на двух ногах».
74. Стант-стул – стант, относящийся к стантам преп-левел, в котором Верхний находится на руке Базы в положении сед, а другой рукой База поддерживает Верхнего за щиколотку. Поддерживаемая нога Верхнего находится в вертикальном положении под корпусом Верхнего.
75. Станты с винтом – любой переход с винтом с участием Верхнего и Базы. Размер вращения исчисляется винтами (смотри «Винт»). При определении количества винтов учитывается вращение таза Верхнего по отношению к соревновательной поверхности. Учитываются как вращения вокруг вертикальной оси, так и вокруг горизонтальной (проходящей через пупок спортсмена), если, например, Верхний вращается, находясь в горизонтальном положении относительно соревновательной поверхности. Одновременные вращения вокруг вертикальной и горизонтальной оси считаются отдельно для определения количества винтов. Переход-дип (кач) и/или смена направления вращения считаются началом нового перехода.
76. Стрэдл – положение тела спортсмена, в котором его руки и ноги находятся в одной плоскости с корпусом и раскрыты в стороны (форма буквы «X»)
77. Сход – заключительное действие в станте или пирамиде, заканчивающееся приземлением Верхнего в крэлл или на соревновательную поверхность. Выход Верхнего из крэлл-позиции на соревновательную поверхность не классифицируется как сход и должен соответствовать разделу Правил, регулирующему винты, переходы в стантах и тому подобное.
78. Таур-пирамида – стант на станте на уровне уэйст-левел (2-1-1). Классифицируется как пирамида, поскольку есть соединение двух стантов.
79. Тик-Так – стант на одной ноге, в котором Верхний, находясь в статичной вертикальной позиции, меняет ногу после кача во время релиза на противоположную (перепрыжка).
80. Той-питч (лег-питч) – элемент, в котором База подбрасывает Верхнего, используя одну ступню (ногу) Верхнего в момент выталкивания.
81. Тосс – воздушный элемент в станте, который начинается на высоте уровня уэйст-левел, во время которого База(ы) подбрасывают (осуществляют выброс) Верхнего вверх. В момент инициирования тосса Верхний не находится в контакте с соревновательной поверхностью. Примечание: выбросы, которые заканчиваются приземлением Верхнего в икстендид-левел-стант, стант-стул, лод-ин позицию или в руки (кисти) Базы, не классифицируются как тоссы, а относятся к релизам.

82. Тосс с перемещением – тосс, в котором База (Базы) или Кэтчеры намеренно (постановочно) перемещаются, чтобы поймать Верхнего. 1/4 поворота Базы в тоссе типа «кик-фулл» не считается перемещением.

83. Тоссы с винтом – тоссы, во время которых Верхний осуществляет вращение вокруг своей вертикальной оси. Размер вращения считается суммарно. Все винты с вращением до 1 1/4 классифицируются как один элемент, все винты с вращением от 1 1/4 до 2 1/4 классифицируются как два элемента. Так, тосс, в котором исполняется 1/2 винта, икс-позиция и еще 1/2 винта, классифицируется как 2 элемента, так как есть полный винт и еще один элемент.

84. Уэйст-левел, уровень талии (высота) – горизонтальная плоскость, являющаяся границей высоты над соревновательной поверхностью, приблизительно равной высоте расположения талии стоящего человека.

85. Уэйст-левел-стант, уровень талии – стант, в котором соединение Базы и Верхнего находится на высоте выше граунд-левел и ниже преп-левел и/или хотя бы одна стопа Верхнего, на которую приходится его вес, находится ниже уровня преп-левел. Стант-стул, шолде-сит классифицируются как преп-левел-станты.

86. Флэт-бэк – стант, в котором Верхний находится в горизонтальном положении «лёжа на спине». Обычно поддерживается двумя или более Базами.

87. Флип (акробатика) – элемент с вращением через голову, исполняемый без опоры на руки.

88. Флип (станты) – элемент в станте, в котором Верхний исполняет вращение через голову.

89. Фри-флип-стант – стант, в котором Верхний исполняет релиз с вращением через голову, не будучи в контакте с Базой, Брейсером или соревновательной поверхностью. Примечание: релизы, начинающиеся из положения инверсии и заканчивающиеся в вертикальном неперевернутом положении, не классифицируются как фри-флип-станты.

90. Флип-тосс – тосс, в котором Верхний исполняет вращение через голову.

91. Фло-стант – стант, в котором База лежит на полу на спине с вытянутыми вверх по отношению к соревновательной поверхности руками. Классифицируется как уэйст-левел-стант.

92. Фул – винт с вращением на 360 градусов (также смотри «Винт»).

93. Хеликоптер – тосс, в котором Верхний, находясь в горизонтальной плоскости, вращается в какую-либо из сторон относительно вертикальной оси по отношению к соревновательной поверхности (как лопасти вертолета).

94. Шолде-сит – стант, в котором Верхний сидит на плечах Базы.

95. Шолде-стэнд – стант, в котором Верхний стоит на плечах Базы.