

Департамент образования культуры и спорта
Ненецкого автономного округа
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Ненецкого автономного округа
«Спортивная школа олимпийского резерва «Труд»

УТВЕРЖДЕНО:
Педагогическим советом
ГБУ ДО НАО
«Спортивная школа олимпийского
резерва «Труд» Протокол № 18

от «19» апреля 2023 года

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБУ ДО НАО
«Спортивная школа олимпийского
резерва «Труд»
_____ С.С.Паромов

«19» апреля 2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ЧИР СПОРТ»

возраст учащихся 6 - 17 лет

срок реализации программы – 5 лет

количество часов -222

ID- 108 номер программы в Навигаторе-

Тренер - преподаватель:
Андреюк Инна Станиславовна

Нарьян-Мар
2023 год

Содержание

Содержание	2
Паспорт программы	3
1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цели и задачи программы	9
1.3. Учебный план	9
1.4. Содержание программы	12
1.5. Планируемые результаты	20
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	22
2.1. Календарный учебный график	22
2.2. Условия реализации программы	28
2.3. Формы аттестации	31
2.4. Оценочные материалы	31
2.5. Методические материалы	38
Список литературы	41

**Паспорт дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы**

Ф.И.О. автора/ авторов	Андреюк Инна Станиславовна
Полное наименование учреждения	ГБУ ДО НАО «Спортивная школа олимпийского резерва «Труд»
Направленность Программы	физкультурно-спортивной
Продолжительность реализации Программы	5 лет
Объём часов по годам обучения	222
Возраст учащихся	6 - 17 лет
Цель программы	Создать условия для физического, культурного и духовного развития подрастающего поколения посредством занятий чир спортом.
Сроки реализации программы	2023-2028гг

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

1) Нормативно-правовые основания для реализации ДООП.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Чир спорт» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 04.08.2023 года);
2. Федеральный Закон № 127 от 30.04.2021 года «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р (с изменениями на 15 мая 2023 года);
4. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерством Просвещения России от 3.09.2019 № 467 (с изменениями на 21 апреля 2023 года);
5. Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
6. Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.01 2021 года №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд.б. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (с изменениями на 30 декабря 2022 года);

7. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных образовательных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года.
9. Приказ Минтруда РФ от 22.09.2021 года N 652н «Об утверждении профессионального стандарта Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
10. Устав образовательной организации.
11. Положение о разработке и утверждении дополнительной общеобразовательной программы;
12. Другие локальные акты образовательной организации;
13. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» (с изменениями на 22 февраля 2023 года);
14. Письмо Минобрнауки России от 27.11.2015 N 08-2228 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации»).

Чир спорт – сложно координационный вид спорта. Специфика его проявляется в выполнении большого количества технически сложных движений под музыку, в сочетании с предметами и без них. Спортсмены соревнуются в техническом мастерстве, синхронности и выразительности исполнения композиционной программы большим количеством членов команды.

На формирование самобытных видов спорта большое внимание оказались также природные, климатогеографические, производственные и другие особенности, в том числе и этнические. Примером этому может служить использование в состязаниях обязательных компонентов – тынзяна (аркан), хорей (деревянный шест для управления оленьей упряжкой), нарт.

Чир-спорт относится к группе сложно-координационных видов спорта. Этот вид спорта сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика). Основным содержанием соревновательных программ является взаимодействие в группе или оформленное в танцевальной композиции под музыкальное сопровождение в соответствии с правилами вида спорта.

Чир спорт — вид спорта, которому присущи сильно выраженные элементы гимнастики и акробатики, а упор делается в первую очередь на хореографию. Чир спорт это сначала хореография, а уже потом все остальное. Поэтому различные направления связаны с тем, какой вид танца преобладает в хореографии. Это может быть хип-хоп, данс, фанк или смешанные стили.

Согласно всероссийскому реестру видов спорта чир спорт включает в себя следующие дисциплины: чир-джаз-двойка, чир-джаз-группа, чир-фристайл-двойка, чир-фристайл-группа, чир-хип-хоп-двойка, чир-хип-хоп-группа, чирлидинг, смешанная, станты-группа, станты-группа-смешанная, станты-партнерские.

2) Направленность программы – физкультурно-спортивная.

3) Новизна программы в том, что с помощью средств музыкально-ритмического, физического воспитания успешно решаются задачи физического, музыкального, эстетического, умственного и нравственного воспитания.

4) Актуальность программы базируется на анализе социальных проблем. В современном мире редко удастся реализовать потребность организма в физической активности. Развитие технического прогресса и тотальная компьютеризация заставляют детей часами просиживать перед мониторами и телевизорами. Дети забывают о радостях движения, у них появляются новые заболевания, ухудшается физическое состояние, что самым негативным образом сказывается и на интеллектуальном развитии. Занятия чир спортом являются наиболее доступными и комплексными для детей дошкольного и школьного возраста. Программа, опираясь на особенности современного этапа развития массового физкультурно-оздоровительного движения, спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится единая рациональная педагогическая система многолетней спортивной подготовленности

на каждом этапе возрастного развития. Проблема повышения эффективности физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста является чрезвычайно важной, так как именно в этот период происходит развитие таких важных качеств личности ребёнка, как: внимательность, точность, настойчивость, память, логическое мышление, инициативность, воображение, самостоятельность, коллективизм, сплочённость, дисциплинированность. В ходе занятий дети приобретают двигательные навыки, развивают основные физические качества: ловкость, силу, быстроту, выносливость, координацию.

5) Адресаты программы.

Адресатами программы являются дети и подростки разного возраста в рамках своей возрастной группы (дети 6-17 лет). Программа адаптирована для занятий с детьми в разных возрастных категориях по группам.

6) Педагогическая целесообразность обусловлена тем, что Программа органично собрала в себе сочетание форм методов и средств физического воспитания и через игровую деятельность с элементами чир спорта, а также музыкально-ритмического воспитания.

7) Отличительные особенности данной ДООП от существующих программ:

- возможность каждому ребёнку попробовать свои силы в физкультурно-спортивной
- направленности, выбрать вид спорта «Чир спорт» и максимально реализовать себя в нем;
- в сравнительно небольшом периоде начального обучения, дающем умения и навыки игры на любительском уровне;
- структурное построение, возрастной ценз учащихся, продолжительность обучения, оптимальным набором и соотношением времени применяемых средств, методов физической и технической подготовки.

Необходимо отметить, что образовательная деятельность осуществляется на протяжении всего времени нахождения ребёнка в образовательной организации:

- совместная (партнерская) деятельность педагога с детьми;

- организованная образовательная деятельность;
- самостоятельная деятельность детей;
- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- эстетическое развитие;
- физическое развитие.

Организованная образовательная деятельность представляет собой координирование совместной деятельности педагога с детьми, в данной Программе с группой детей.

8) Уровень программы, объем и сроки реализации программы.

Возраст детей, участвующих в реализации Программы от 5 до 17 лет. Дети зачисляются согласно положению о порядке приема обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам в ГБУ ДО НАО «Спортивная школа олимпийского резерва «Труд», утвержденного решением педагогического совета ГБУ ДО НАО «Спортивная школа олимпийского резерва «Труд» и директором учреждения 31 января 2023 года.

Программа рассчитана на 5 лет обучения по 222 академических часов в год.

9) Форма обучения.

Форма обучения – очная.

Форма организации занятия - групповая. Основная форма проведения занятий –тренировочное занятие (тренировка). Также при необходимости могут применяться такие формы занятий как: акция, семинар, беседа, мастер-класс, соревнование, открытое занятие, турнир, экскурсия и эстафета. При неблагоприятной эпидемиологической обстановке возможна организация дистанционного обучения с применением цифровых технологий.

10) Язык реализации ДООП: русский.

11) Режим занятий.

Общее количество часов в неделю – 6 часов.

Продолжительность одного академического часа – 45 мин.

Количество занятий в неделю: 3 раза в неделю, в соответствии с расписанием утвержденным администрацией школы.

1.2. Цели и задачи программы

1) Цель программы: Создать условия для физического, культурного и духовного развития подрастающего поколения посредством занятий чир спортом.

2) Задачи программы:

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям;
2. Формирование здорового образа жизни;
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
4. Овладение основами чир спорта.
5. Гармоничное развитие физических качеств обучающихся;
6. Воспитание патриотизма и любви к малой родине.

1.3. Учебный план

Обучение по Программе делится на 5 учебных лет. Каждый учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая, включает в себя 9 месяцев или 222 учебных часов (1 академический час равен 45 астрономическим минутам). В разделы обучения входят: теоретическая подготовка (ТрП), общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), техническая подготовка (ТхП), показательные выступления на физкультурно-массовых мероприятиях и открытых занятиях для родителей (ПВ), подвижные игры и другие виды спорта (ПИ) и тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся (ТМФР).

Обучение по Программе предполагает постепенное уменьшение учебных часов раздела подвижных игр и других видов спорта с одновременным возрастанием часов по другим разделам подготовки. Также с возрастанием года обучения идет незначительное уменьшение часов теоретической подготовки, компенсация которых должна осуществляться за счет повышения интереса обучающихся к выбранному виду спорта (самостоятельное изучение статей в журналах и сети интернет).

Оптимальный количественный состав группы, максимальное количество учебных часов и требования по спортивной подготовленности исходя из года обучения

Этап подготовки	Учебный год	Оптимальный количественный состав группы	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требование по спортивной подготовленности на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный этап	1	15	6	Выполнение тестирования для мониторинга физ.развития, знания теоретического материала
	2	15	6	
	3	15	6	
	4	15	6	
	5	15	6	

Распределение учебной нагрузки по видам подготовки исходя из года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА						
1.	Физическая культура и спорт в России.	2	2	2	2	2
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	2	2	2	2	2
3.	История развития вида спорта.	2	2	2	2	2
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	2	2	2	2	2
Итого:		8	8	8	8	8
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ						

1.	Общая физическая подготовка	115	107	100	94	86
2.	Специальная физическая подготовка	45	49	53	55	59
3.	Техническая подготовка	50	52	55	59	63
4.	Медицинское обследование	2	2	2	2	2
5.	Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся	4	4	4	4	4
Итого:		214	214	214	214	214
Годовая нагрузка (37 недели)		222	222	222	222	222

1.4. Содержание программы

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Правила поведения на занятиях, в здании ГБУ НАО «Спортивная школа «Труд». Техника безопасности на занятиях, в здании ГБУ НАО «Спортивная школа «Труд», правила ПДД, пожарной безопасности, техника безопасности при ледоставе и ледоходе, других неблагоприятных погодных явлениях.

История развития вида спорта.

История развития чир спорта в мире и в нашей стране. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий чир спортом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд на соревнованиях.

Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по чир спорту. Правила соревнований по чир спорту. Судейство соревнований. Судейская бригада, роль каждого судьи в организации и проведении соревнований. Судьи и судейские категории.

Основные сведения о чир спорте, о значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Методические приёмы и средства обучения. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе занятий чир спортом. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия. Проведение восстановительных. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Виды закаливания. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков, влияние вредных привычек на организм человека. Профилактика вредных привычек. Травматизм в процессе занятий спортом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка - повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению

здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности учащихся, расширяет запас движений, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков. В этих целях в учебно-тренировочные занятия включаются упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, скоростных качеств, общей выносливости, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры. Занятия по общей физической подготовке проводятся в спортивном зале или на открытой спортивной площадке (улице).

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – это, прежде всего процесс адаптации к специфическим условиям деятельности. Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, способствующие развитию специальной силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости. Специальные упражнения выполняются в спортивном зале или на спортивной площадке, на улице. Специальные упражнения способствуют повышению технического уровня выполнения изучаемых упражнений.

Техническая подготовка

Техническая подготовка – совокупность специальных приемов, эффективно выполняемых в избранной деятельности. Чир спорт довольно сложный в координационном отношении вид спорта. Организм ребенка не приспособлен к его выполнению без предварительной подготовки. Поэтому начинать формирование правильных умений и навыков рекомендуется, предусматривая использование подготовительных и подводящих упражнений. Периодизация подготовки в спортивно-оздоровительных группах носит условный характер и планируется как сплошной подготовительный период. Обучение основам техники в спортивно-оздоровительных группах контрольные нормативы проводятся 2 раза в год на начало и на конец учебного года. Формой организации занятий является урок, основные методы обучения – групповой. Главные методы практического

разучивания - метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного - конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

Показательные выступления

Показательные выступления перед родителями способствуют укреплению связей между обучающимися и их родителями, повышают интерес к занятиям родителей.

Показательные выступления на спортивных и физкультурно-массовых мероприятиях. Необходимо обязательное составление фото- или видеотчета и опубликование информации в сети интернет на сайте учреждения и соответствующих страницах в различных социальных сетях. Показательные выступления способствуют к преодолению боязни публики, предстартового мандража и волнения.

Подвижные игры и другие виды спорта

Подвижные игры – один из распространенных и доступнейших видов физической активности – служит прекрасным средством для развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу практически все мышечные группы, подвижные игры вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бесконечное разнообразие подвижных игр делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положения отдельных частей тела в безопорном положении.

Спортивные игры – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки – развивают быстроту, ловкость и выносливость. Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать усилия детей без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки.

Занятия по подвижным и спортивным играм организуются в спортивном зале, летом возможна организация занятий на свежем воздухе.

Программный материал для практических занятий

Положение тела.

Положения кистей: кулак, клинок, клэп (хлопок), клэсп (пряжка).

Положения рук: руки строго вниз, прижаты к туловищу; руки или кулаки на бедрах; хай (высокое) V; лоу (низкое) V; ломанное T; тач -даун; форвард Панч (удар кулаком вверх); правая диагональ (правая рука вверх); левая диагональ (левая рука вверх); правое L; левое L; кинжалы; лук и стрела;

Положения ног:

Положения стоя (ноги вместе или врозь); положения сидя (комбинация положения стоя с коротким выпадом вперед, ноги врозь, колено согнуто, одно бедро слегка повернуто наружу, вес тела перенесен на бедро); передвижения (перекрещивание ног, положение «поп-ту»); выбросы (махи) ног, как средство выделения слов чира, чанта или для того, чтобы поставить ногу в другое место; выпады (стоя вправо, вперед, назад); стойка на колене (стойка на коленях, передняя стойка на колене); положения сидя (ноги прямые, вытянуты вперед, согнуты в индийском стиле, согнуты вниз, шпагат); положения лежа (ничком, навзничь); танцевальные движения.

Отработка точности (движения отточены, четки и ритмичны) и синхронности (все члены команды выполняют одинаковые действия в одно и то же время):отработка точности индивидуальных движений (специальные упражнения «Остановись и проверь!», «Посчитай!» и др.);отработка синхронности и движений при переходах (специальное упражнение «Постройся!» и др.); проверка знания черлидерами названий всех необходимых движений(специальное упражнение «Скажи и сделай!» и др.). Техника правильной постановки голоса.

Модуляция (акцентирование отдельных слов, это такт в чире или чанте);

Громкость (при скандировании чиров и чантов голос должен идти из диафрагмы):

Высота звука (высокий, низкий голос);

Выразительность (эмоциональность голоса, сочетание высоты звука, громкости и модуляции, выраженное индивидуально);

Отработка правильного звучания голоса (отработка модуляции, громкости, высоты звука и выразительности).

Оценка техники звучания голоса

Обозначения: Д - обозначает «следует доработать»

+ - обозначает «отлично»

Модуляция ___ Ударение на нужных словах, ритм

___ Четкое, хорошо понятное произнесение

___ Раздельное произнесение слов

Громкость ___ Уровень громкости

___ Общая громкость звучания

___ Дыхание из диафрагмы

Высота звука ___ Низкие интонации

___ Полный (глубокий), а не поверхностный звук

___ Естественное звучание

Выразительность ___ Эмоциональность, энергичность, индивидуальность

___ Слова произносятся бодро, с волнением

___ Слова звучат как команда

Прыжки.

Необходимые условия для прыжков:

растяжка; комплексная тренировка; силовая подготовка.

Техника выполнения прыжков:

- Подготовка (руки в положении хай V, ноги вместе, вес тела перенесен на носки ног, голова поднята, плечи расправлены назад и расслаблены. Перед выполнением один из черлидеров считает «5,6,7,8», для того, чтобы задать темп и обеспечить синхронность выполнения прыжка);

- Взмах (сразу после счета сделать круговой взмах руками и вытянуть их перед собой. Колени согнуты, стоять на носках ног. Голова поднята, плечи расправлены и расслаблены);

- Подъем (сделать круговой взмах руками, сделать прыжок. Прыгая, сначала необходимо достичь самой высокой точки прыжка, а затем перевести ноги в необходимое положение. В прыжке носки ног вытянуть, руки напряжены, голова –вверх);

- Приземление (на переднюю часть ступни, ноги вместе, руки перед приземлением должны быть в положении Т. Ноги делают маховое движение, необходимое для приземления на обе ноги. Приземляться следует на переднюю часть ступни, а затем вес тела переходит на всю ступню до пятки);

- Завершение (выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч, кулаки на бедра).

Прыжки в черлидинге:

- Стредл (ноги в положении «стредл», носки вытянуты. Руки могут быть в положении V, Т, тач-даун или делать класп над головой);

- Херки (одна нога прямая - в сторну, другая согнута в колене. Согнутая в колене нога направлена к полу или вперед. Руки обычно в положении Т или тачдаун);

- Стэг сит (одна нога вытянута в положении той тач, другая согнута в колене в положении «стэг». Руки могут копировать положение ног или быть в положении Т или тачдаун);

- Абстракт(одна нога согнута внутрь в положение «стэг сит», а другая согнута назад, колено направлено вниз. Руки могут быть в положении Т. На бедрах или над головой);

- Хедлер (одна нога вытянута вперед, другая согнута в колене и направлена назад. Руки должны сделать мах над головой по направлению к полу);

- Двойная девятка (руки и ноги образуют девятки. Нога вытянута вперед на уровне другой ноги, согнутой в колене, которая соприкасается с внутренней частью колена вытянутой ноги. Чтобы приземлиться на обе ноги, обязателен мах не только при движении наверх, но и при спуске);

- Пайк (целью этого сложного прыжка является сохранение прямого положения верхней части туловища в воздухе, в то время как выпрямленные ноги делают взмах вперед. Руки вытянуты вперед параллельно ногам);

- Той тач (спина, голова и плечи прямые, живот подтянут, мышцы ног расслаблены, руки находятся в положении Т, а ноги движутся по направлению к рукам));

- Вокруг света(перед тем как попытаться выполнить этот сложный прыжок, убедитесь, что вы овладели прыжками пайк и той тач. Начните выполнение с прыжка пайк, а затем взмахом вытяните ноги в положение той тач. Взмах руками одновременно с махом ногами облегчит выполнение этого прыжка).

Выполнение стантов и безопасность.

Основные правила безопасности: место проведения тренировки; выполнение стантов; страховка.

Правила споттеров: стой рядом; будь внимательным; будь готов; быстро реагируй.

Правила личной безопасности.

Подъемы:основные принципы подъема в стант (один или несколько верхних при одной или нескольких базах).

Основная информация для базы:одиночные выпады; двойные выпады (двойной выпад с плоской спиной); разновидности выпадов.

Основная информация для верхнего (флайера):контролирование положений тела в течение всего станта; переходы на другой уровень и смена положений.

Обучение восхождению: стойка на бедре; стойка сидя на плечах; переход из стойки на спине в стойку на плечах; переход ступенькой на бедре в стойку на плечах двойной базы; русский подъем в стредл с тройной базы; переход из станта «сидя на плечах» в экстеншнпреп, в экстеншн на двойной базе, в кредл; стойка на плечах с переходом в шпагат на тройной базе.

Пирамиды.Выполняются после полного овладения навыков выполнения стантов, физической подготовки, акробатики и правил подстраховки. Принцип: от простого к сложному. Совершенствование в процессе соревнований.

1.5. Планируемые результаты.

К окончанию **первого года обучения** обучающийся будет:

- знать историю возникновения вида спорта;
- знать правила и уметь играть в нескольких подвижных игр с элементами чир спорта;
- иметь представление о правилах здорового образа жизни;

К окончанию **второго года обучения** обучающийся будет:

- знать историю возникновения и развития вида спорта;
- знать правила, уметь играть и проводить несколько подвижных игр с элементами чир спорта;
- знать правила здорового образа жизни;

К окончанию **третьего года обучения** обучающийся будет:

- знать историю возникновения и развития вида спорта, выдающихся спортсменов прошлого;
- знать правила, уметь играть и проводить несколько подвижных игр с элементами чир спорта;
- знать правила здорового образа жизни и гигиены;

К окончанию **четвертого года обучения** обучающийся будет:

- знать историю возникновения и развития вида спорта, выдающихся спортсменов прошлого, действующих рекордсменов России;
- знать правила здорового образа жизни и гигиены тренировочного процесса;

К окончанию **пятого года обучения** обучающийся будет:

- знать историю возникновения и развития вида спорта, выдающихся спортсменов прошлого, действующих рекордсменов России, нормативы выполнения спортивных разрядов и званий;
- сформирована устойчивая потребность в соблюдении правил здорового образа жизни и гигиены тренировочного процесса и систематических занятиях спортом;
- знать правила проведения соревнований, правила судейства.

Для определения результативности используются следующие методы диагностики успешности овладения учащимися содержанием программы: беседа, тестирование, ведение журнала учета посещаемости, начальный входной контроль и контроль в конце учебного года (тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся), контрольные занятия, открытые занятия для родителей (законных представителей). Результаты контроля могут быть основанием для корректировки программы и поощрения обучающихся.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Первый год обучения

№ п/п	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	9	10	11	12	1	2	3	4	5	ВСЕГО
1.	Физическая культура и спорт в России.	-	1	-	1	-	-	-	-	-	2
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	-	-	-	-	-	-	1	-	2
3.	История развития вида спорта.	-	-	1	-	-	-	1	-	-	2
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	1	-	-	-	-	1	-	-	-	2
ИТОГО ЧАСОВ		2	1	1	1	0	1	1	1	0	8
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		9	10	11	12	1	2	3	4	5	ВСЕГО
1.	Общая физическая подготовка	12	13	13	13	12	13	13	13	13	115
2.	Специальная физическая подготовка	4	5	5	5	4	5	6	5	6	45
3.	Техническая подготовка	4	7	5	7	4	5	6	5	5	48
4.	Медицинское	2									2

	обследование										
5.	Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся	2	-	-	-	-	-	-	-	2	4
ИТОГО ЧАСОВ		24	25	23	25	20	23	25	23	26	214
ВСЕГО ЧАСОВ		26	26	24	26	20	24	26	24	26	222

Второй год обучения

№ п/п	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Физическая культура и спорт в России.	-	1	-	1	-	-	-	-	-	2
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	-	-	-	-	-	-	1	-	2
3.	История развития вида спорта.	-	-	1	-	-	-	1	-	-	2
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	1	-	-	-	-	1	-	-	-	2
ИТОГО ЧАСОВ		2	1	1	1	0	1	1	1	0	8
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Общая физическая подготовка	12	12	11	12	11	13	12	12	12	107

2.	Специальная физическая подготовка	4	6	7	5	5	5	6	6	5	49
3.	Техническая подготовка	4	7	5	8	4	5	7	5	7	52
4.	Медицинское обследование	2									2
5.	Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся	2	-	-	-	-	-	-	-	2	4
ИТОГО ЧАСОВ		24	25	23	25	20	23	25	23	26	214
ВСЕГО ЧАСОВ		26	26	24	26	20	24	26	24	26	222

Третий год обучения

№ п/п	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Физическая культура и спорт в России.	-	1	-	1	-	-	-	-	-	2
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	-	-	-	-	-	-	1	-	2
3.	История развития вида спорта.	-	-	1	-	-	-	1	-	-	2
4.	Гигиена, закаливание, режим	1	-	-	-	-	1	-	-	-	2

	и питание спортсмена.										
ИТОГО ЧАСОВ		2	1	1	1	0	1	1	1	0	8
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Общая физическая подготовка	10	11	12	11	11	12	10	11	12	100
2.	Специальная физическая подготовка	5	6	6	7	5	6	7	5	6	53
3.	Техническая подготовка	5	8	5	7	4	5	8	7	6	55
4.	Медицинское обследование	2									2
5.	Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся	2	-	-	-	-	-	-	-	2	4
ИТОГО ЧАСОВ		24	25	23	25	20	23	25	23	26	214
ВСЕГО ЧАСОВ		26	26	24	26	20	24	26	24	26	222

Четвертый год обучения

№ п/п	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Физическая культура и спорт в России.	-	1	-	1	-	-	-	-	-	2
2.	Правила поведения	1	-	-	-	-	-	-	1	-	2

	и техника безопасности на занятиях.										
3.	История развития вида спорта.	-	-	1	-	-	-	1	-	-	2
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	1	-	-	-	-	1	-	-	-	2
ИТОГО ЧАСОВ		2	1	1	1	0	1	1	1	0	8
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Общая физическая подготовка	10	11	10	11	10	10	11	10	11	94
2.	Специальная физическая подготовка	5	7	7	6	5	6	7	6	6	55
3.	Техническая подготовка	5	7	6	8	5	7	7	7	7	59
4.	Медицинское обследование	2									2
5.	Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся	2	-	-	-	-	-	-	-	2	4
ИТОГО ЧАСОВ		24	25	23	25	20	23	25	23	26	214
ВСЕГО ЧАСОВ		26	26	24	26	20	24	26	24	26	222

Пятый год обучения

№ п/п	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
		1.	Физическая культура и спорт в России.	-	1	-	1	-	-	-	
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	-	-	-	-	-	-	1	-	2
3.	История развития вида спорта.	-	-	1	-	-	-	1	-	-	2
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	1	-	-	-	-	1	-	-	-	2
ИТОГО ЧАСОВ		2	1	1	1	0	1	1	1	0	8
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Общая физическая подготовка	9	9	10	9	8	10	11	10	10	
2.	Специальная физическая подготовка	5	8	6	8	5	6	6	8	8	59
3.	Техническая подготовка	6	8	7	8	7	7	8	5	6	63
4.	Медицинское обследование	2									2

5.	Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся	2	-	-	-	-	-	-	-	2	4
ИТОГО ЧАСОВ		24	25	23	25	20	23	25	23	26	214
ВСЕГО ЧАСОВ		26	26	24	26	20	24	26	24	26	222

2.2. Условия реализации программы

Для реализации Программы используются следующие объекты инфраструктуры учреждения:

- Хореографический зал с оборудованием;
- Тренажерный зал с оборудованием.

Материально-техническое обеспечение.

- гимнастические скамейки;
- шведская стенка;
- гимнастические маты;
- гимнастические скакалки;
- костюмы для выступлений;
- хореографические станки;
- гимнастические коврики;
- утяжелители;
- музыкальное оборудование;
- степы;
- мячи для тенниса;
- конусы;
- мячи набивные;
- координационные лестницы;
- помпоны для выступления.

Перечень и количественный состав предметов спортивной экипировки и инвентаря, выдаваемого спортсмену или обучающемуся, определяется администрацией Учреждения по ходатайству тренеров на основании Программы в пределах имеющихся средств Учреждения. Основанием для экипировки и инвентаря спортсменов и обучающихся является приказ о зачислении в Учреждение.

Информационное обеспечение.

Полезные ссылки:

<http://www.cheerleading.su>

https://vk.com/cheer_samara

Учебно-методическая литература:

1. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М.: Терра Спорт, 2012 –508 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 2010.– 543 с.
3. Правила соревнований по черлидингу: методическое пособие/ ред. сост.Н.А. Городилова. – Екатеринбург, 2011.
4. Черлидинг. Как подготовить команду: методическое пособие для тренеров по черлидингу. – М.: РОО «Федерация черлидерс – группы поддержки спортивных команд», 2008.- 44 с.
5. Е.В. Хромин. Учебно-тренировочная специализация как один из современных теоретико-методологических подходов к совершенствованию физкультурного образования школьников.
6. Физическая культура. Научно-методический журнал №3 2001г. Ю. М. Николаев Физическая культура и основные сферы жизнедеятельности человека и общества в контексте социокультурного анализа.
7. Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал №8-2003г.
8. А.П. Матвеев Т.В. Петрова. Концепция структуры и содержания образования по физической культуре в школе. Основные положения

"Концепции структуры и содержания общего среднего образования в сфере физической культуры в 12-летней школе"

9. Выготский, Л.С. Собрание сочинений/С.Л. Выготский — М., 1984 — 321 с.
10. Гессен, С.И. Основы педагогики. Введение в прикладную философию/И.С. Гессен — М.: «Школа-Пресс», 1995 — 376 с.
11. Егорова, Э.Н. Психология развития/Э.Н. Егорова — Харьков, 2003 — 421 с.
12. Люблинская, А.А. Детская психология/А.А. Люблинская — М., 1971 — 385 с.
13. Машковцев А. И. Критериальное оценивание на уроках физической культуры — М.: Чистые пруды, 2015 — 32с.
14. III международная научная конференция. Сборник. Челябинск апрель 2013 год.
15. Берн Э. Игры, в которые играют люди.-М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000.-480с.
16. Джеймс М., Джонгвард Д. Рожденные выигрывать.- М.: Прогресс-Универс, 1995.- 336с.
17. Каппони В., Новак Т. Сам себе психолог.- СПб.: Питер,1994.-224с.
18. Корнелиус Х., Фейр Ш. Выиграть может каждый.- М.: АО СТРИНГЕР, 1992.-116с.
19. Леви В. Нестандартный ребенок.- СПб.: Питер,1993.-256с.
20. Кулагина И.Е. «Художественное движение» (метод Л. Н. Алексеевой). Часть I Пособие для преподавателей дошкольных учреждений, общеобразовательных школ и учреждений дополнительного образования., 2003г.
21. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для развития уверенности в себе. Издательство: СПбНИИ физической культуры. 2006г.
22. История развития чирлидинга, его направления. 2009.

Кадровое обеспечение.

Андреюк Инна Станиславовна – тренер-преподаватель по «Чир спорту».

Работает в ГБУ ДО НАО «СШОР «Труд» с 2020 года.

Высокая степень профессионализма тренера проявляется в умении осуществлять оптимальный набор методов, средств и форм обучения, учитывать личностные особенности детей и их возрастные возможности, что позволяет ей преподавать в группах по чир спорту с разным возрастным составом, младшей, средней и старшей.

2.3. Формы аттестации

Основными критериями оценки занимающихся на этапе спортивно-оздоровительной подготовки являются регулярность посещения занятий, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

- Открытые занятия для родителей, проводимые с целью демонстрации полученных знаний за определенный период времени.
- Итоговые мероприятия, проводимые в конце учебного года, направлены на демонстрацию полученных детьми знаний и умений.

2.4. Оценочные материалы

Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся

Тесты выбраны для определения уровня развития основных физических качеств человека: быстрота, выносливость, ловкость, сила, гибкость.

№ п/п	Упражнения	Техника выполнения
1.	Бег 30 м с высокого старта	Тестирование выполняется на улице. Исходное положение высокого старта, по команде тренера-преподавателя обучающийся максимально быстро пробегает расстояние 30

		метров. Тренер-преподаватель фиксирует результат в секундах.
2.	Бег (от 500 метров до 3 км) с высокого старта	Тестирование выполняется на улице. Исходное положение высокого старта, по команде тренера-преподавателя обучающийся преодолевает дистанцию в зависимости от возраста от 500 до 3000 метров. Тренер-преподаватель фиксирует результат в минутах и секундах.
3.	Челночный бег 3x10 м с высокого старта	Челночный бег 3x10 предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется добежать до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, добежать до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. Упражнение выполняют на улице или в спортивном зале. Тренер-преподаватель фиксирует результат в секундах.
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. Тренер-

		преподаватель фиксирует результат в сантиметрах.
5.	Сгибание и разгибание рук	Исходное положение: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Тренер-преподаватель фиксирует результат в количестве раз.
6.	Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение («Пресс»)	Исходное положение: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество повторений за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Тренер-преподаватель фиксирует результат в количестве раз.
7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	Исходное положение: свободная стойка на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. По команде обучающийся выполняет два

		предварительных наклона вперед. Ладони двигаются вдоль линейки измерения при третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживается в течение 2 секунд. Тренер-преподаватель фиксирует результат в сантиметрах.
--	--	--

Системы контроля и зачетные требования

Результатом освоения программы является приобретение спортсменами знаний, умений и навыков в предметных областях.

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития чир спорта;
- основы философии и психологии танцевально-ритмичных видов спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы тренировочного процесса;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования техники безопасности при занятиях чир спортом.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и принципов построения выступления;

- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями чир спорта и правилами подвижных игр;

- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности и страховки при самостоятельном выполнении упражнений.

В области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по чир спорту;

- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;

- умение адаптироваться к тренировочной деятельности.

Воспитательная работа

Физическая культура и спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Главные задачи в занятиях с обучающимися – развитие у детей гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными многоборцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают ребенка на спортивный образ жизни и здоровый образ жизни. С детьми регулярно следует

проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история»).

Хорошо, когда требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и спортсменам, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе. Учитывая большой интерес молодежи к современным компьютерным технологиям, необходима организация собственного сайта в Интернете.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ребенка и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Для подростков, вступающих в пред пубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция

на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к северному многоборью и отсеву перспективных обучающихся.

Формирование мотивации к многолетним тренировкам происходит, главным образом, за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают обучающий процесс более понятным, а отношение к занятиям - активным и сознательным.

Во многом, решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших многоборцев России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру-преподавателю важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ребенка. Занимающийся должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии обучающегося.

2.5. Методические материалы

1) Методы обучения:

Общепедагогические:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение);
- наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

Практические:

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод направленный на освоение спортивной техники;
- метод направленный на воспитание физических качеств;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

2) Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещевание, внушение, инструктаж);
- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

3) Педагогические технологии:

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

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам.

Групповые технологии – это выработка у обучающихся острого желания действовать результативно. Групповые технологии на занятиях несут ряд

функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные.

4) Описание форм учебных занятий:

Каждый вид занятий имеет свою структуру и проходит в определенной последовательности:

- Организационный момент.
- Разминка. Двигательные упражнения (различные виды ходьбы и бега).
- Комплекс ОРУ (обще развивающих упражнений).
- Закрепление навыков элементов Чирлидинга. Базовые упражнения рук, ног.
- Упражнения на растяжку, гибкость.
- Движение по музыку.
- Упражнение на восстановление дыхания.

Процесс обучения движениям состоит из следующих этапов: обучение (первоначальное разучивание), закрепление умения (углубленное разучивание) и совершенствование навыка. А эффективность обучения во многом зависит от правильного подбора методов и приемов обучения.

В структуре занятия выделяются 3 части: вводная, основная и заключительная.

Вводная часть – это разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Упражнения данной части занятия направлены также на мобилизацию внимания детей. Содержание вводной части включает построения, перестроения, различные виды ходьбы и бега, прыжки. Упражнения для коррекции осанки и профилактики плоскостопия, подвижные игры. Игровые упражнения. Заканчивается вводная часть ходьбой и дыхательными упражнениями.

Содержание **основной части** занятия разнообразно. Это упражнения общеразвивающего характера (ОРУ), а также основные виды движений (ОВД) и подвижная игра. Вариативность содержания основной части определяется формой проведения занятия. В этой части сочетаются более интенсивные упражнения с менее интенсивными, чем и обеспечивается оптимальный уровень

физической и умственной нагрузки на организм дошкольника. Почти все упражнения взрослый показывает сам, но некоторые может показать ребенок, особенно во втором полугодии. Использование разнообразного (стандартного и нестандартного) оборудования и инвентаря позволяет сделать комплексы упражнений более интересными и показать дошкольникам варианты одного и того же упражнения. Основные виды движений планируются по 2-3 вида на одно занятие

В **заключительной части** необходимо привести организм ребенка в относительно спокойное и ровное состояние. Этому способствуют: ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями, упражнения на расслабление и релаксацию, игра малой подвижности.

5) Формы учебных занятий:

Используются различные формы занятий (их выбор зависит от поставленных задач, условий, возраста детей и уровня их подготовки, сложности и характера упражнений, материальной оснащенности):

- игровые;
- учебно-тренировочные;
- сюжетно-игровые;
- комплексные;
- контрольно-учетные.

Список литературы

1. Федеральный закон «Об образовании РФ».
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте».
3. Приказ Министерства образования России, Министерств здравоохранения России, Госкомитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Российской Академии образования «Осовершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».
4. Рыбкина О.Н. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5 – 7 лет. – М.: АРКТИ, 2012. – 104с.
5. Тимофеева, Т.Н. Черлидинг для дошкольников / Т.Н. Тимофеева, О.О. Татарина, М.В. Соколова // Детский сад: теория и практика. – 2011. - № 10. – С. 68- 75.
6. Е.И. Маврина. Методическое пособие для тренеров команд по ЧИР-ДАНС. НФЧ – Н.Н. 2013г.
7. Черлидинг. Примерная образовательная программа дополнительного образования детей. – М.:ООО «Буки Веди», 2012. – 94с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 2010. - 543с
9. Правила соревнований по черлидингу. - М.: ООО «Федерация черлидинга России», 2015. - 25с.
10. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М.: Терра-Спорт, 2012. - 508с.
11. Чеппел Л. «Как стать первоклассным тренером по черлидингу». - М., 2014. - 364с.
12. «Черлидинг. Как подготовить команду» - Москва, 2010. - 44с.
- Цыба И.А. Черлидинг в высших учебных заведениях: Учебное пособие. М.:2010. – 80
13. Черлидинг. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Э.Ю.Соколова. М., 2010. – 111с.