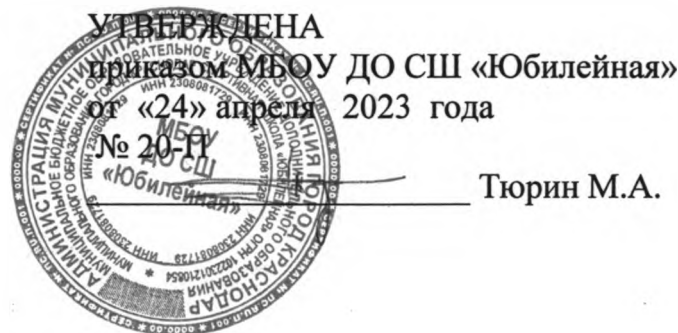


**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
ГОРОД КРАСНОДАР**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮБИЛЕЙНАЯ»**

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МБОУ ДО СШ «Юбилейная»
от «24» апреля 2023 года
протокол № 4



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА
ЧИР СПОРТ
(СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ)**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации – 1 год: 230 часов

Возрастная категория: – 6-18 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID – номер Программы в Навигаторе: 55892

Авторы программы:
Асадчая Оксана Евгеньевна – старший инструктор-методист МБОУ ДО СШ
«Юбилейная»,
Свиридова Оксана Алексеевна – тренер-преподаватель МБОУ ДО СШ «Юбилейная».

г. Краснодар, 2023

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чир спорта» имеет физкультурно-спортивную направленность и представляет собой образовательно-воспитательную систему, разработанную для создания благоприятных условий для общего физического развития детей и подготовки их к дальнейшим занятиям спортом.

Чирлидинг как новый вид спорта был утвержден в России приказом министра спорта В.Фетисова 12 февраля 2007 г. В 2017 году под названием «чир спорт» объединились две группы дисциплин: чирлидинг (акробатические – фокусируются на элементах акробатики, пирамидах, прыжках, поддержках) и перфоманс (танцевальные – сочетают в себе различные направления современной хореографии). Однако, в них используются собственные наработки по ОФП и СФП.

Чир спорт – сложно координационный вид спорта, сочетающий элементы танцев, гимнастики, акробатики; он направлен на создание зрелищности и пластической выразительности спортивных состязаний. Это современный и массовый вид спорта, который соответствует направлению политики Министерства спорта России. Это украшение всех физкультурных и культурно-массовых праздников, неотъемлемый компонент проведения спартакиад. Кроме того, он пользуется большой популярностью среди детей и подростков. Чир спорт содействует воспитанию волевых и нравственных качеств личности, способствует развитию лидерских качеств и чувства коллективизма с самого детства.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в сфере образования и образовательной организации:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
4. Федеральный приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. №11);
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный проектным комитетом по национальному проекту «Образование» (протокол от 7 декабря 2018 г. № 3);
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача

Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки РФ;

9. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» от 19 марта 2020 г.;

10. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 2020 г.;

11. Положение о порядке разработки и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МБОУ ДО СШ «Юбилейная»;

12. Устав МБОУ ДО СШ «Юбилейная».

1.1.1 Направленность программы.

Направленность программы – спортивно-оздоровительная, в том числе направлена на обучение и становление двигательной активности применительно к виду спорта – чир спорт.

1.1.2 Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность

Новизна программы заключается в том, что она является модульной и разработана для обучающихся, которые сами стремятся заниматься чир-спортом. При этом дети не только разного возраста и пола, но и имеют разные стартовые способности. Педагог впервые работает с разновозрастной группой обучающихся. В данных условиях наша программа - это механизм, который определяет содержание обучения двигательным навыкам детей школьного возраста, методы работы педагога по формированию и развитию умений и навыков, приемы воспитания юных спортсменов.

Актуальность программы. Современная образовательная среда - это условия, в которых каждый ребенок развивается соразмерно своим способностям, интересам и потребностям.

Двигательная активность является основным элементом развития ребенка, начиная с самых первых дней жизни. С раннего возраста дети чувствуют потребность в движении, в двигательном общении, испытывают тягу к занятиям спортом и физической культурой.

Именно в период детства важно реализовать потенциал ребенка, сформировать физические навыки, приобщить детей к коллективу, которые способствует развитию творческого и спортивного мышления. Каждый ребенок находит возможность для самовыражения личности через различные виды деятельности. И спорт, а в данном случае вид спорта чир спорт, дает возможность наиболее полно заявить о себе как о личности.

Педагогическая целесообразность. Занятия в МБОУ ДО СШ «Юбилейная» на отделении Чир спорта - это то место, где можно пообщаться со сверстниками, увлеченными этим видом спорта, вместе преодолеть комплексы и неуверенность в себе, развивать физические качества, способности и навыки, которые помогут непосредственно пригодиться не только в спорте, но и в жизни. В результате занятий ребёнок может научиться работать в коллективе, раскрыться и проявить свои лучшие качества.

Программа способствует:

- утверждению здорового образа жизни учащихся;
- физическому воспитанию и развитию учащихся;
- развитию физических способностей и навыков, которые позволят успешно закончить обучение по программе. Перейти на базовый уровень подготовки МБОУ ДО СШ «Юбилейная» отделения Чир спорта.

Основными формами и методами в работе с учащимися являются рассказ, объяснение, показ, упражнение, методы стимулирования, репродуктивный, объяснительно-иллюстративный.

1.1.3 Отличительные особенности данной программы:

Особенность данной программы является ее двух модульный состав. Модуль **Подготовительный**, дает возможность обучающимся ознакомиться с теоретическими и практическими начальными навыками и понятиями Чир спорта. Учащиеся изучают простейшие двигательные действия. Развивается желание заниматься Чир спортом. Даются базовые понятия здорового образа жизни и гигиены. Этот этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных спортсменов. Модуль **Интенсивный**, позволяет выявить детей, более склонных к занятиям спортом и чир спортом в частности, за счет углубления изучения технических особенностей данного вида спорта и увеличения объема двигательных задач.

Адресат программы. Адресатом программы являются дети школьного возраста 6-18 лет, имеющие выраженные двигательные способности и обладающие интересом к активной игровой деятельности.

К освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются любые лица 6-18 лет без предъявления требований к уровню образования, предоставившие **справку-допуск врача по спортивной медицине по результатам прохождения медицинского обследования для лиц желающих заниматься физической культурой и спортом в образовательной организации**, на основании регистрации в АИС «Навигатор дополнительного образования Краснодарского края» и заявления родителей (законных представителей). Специального отбора не производится.

Также в программе предусмотрено участие детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

1.1.4 Формы обучения и режим занятий

Форма обучения – очная, при сформировавшемся запросе дистанционная (электронная форма с применением дистанционных технологий).

Режим занятий.

Общее количество часов: 230. Количество часов в неделю – 5.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 и 2 часа.

При очной форме продолжительность одного занятия может составлять 1 или 2 академических часа.

При 2-х часовом занятии перерыв между академическими часами составляет 5 минут.

При реализации программы в электронной форме с применением дистанционных технологий продолжительность занятий в сети Интернет составляет 20 минут (младшие школьники) и 30 мин (средние и старшие школьники). Перерыв между занятиями составляет не менее 10 мин.

Продолжительность занятия соответствует нормам СанПиН 2.4.4.3172-14 и Методическим рекомендациям по реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 19 марта 2020 г.

1.1.5 Особенности организации образовательного процесса:

Программа разработана на основе модульного подхода (ФЗ №273, ст.13, п.3; Порядок №196, п.10), каждый из которых представляет собой относительно самостоятельные дидактические единицы (части образовательной программы). Все модули программы взаимосвязаны друг с другом и объединены единой целью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Содержание каждого модуля формируется с учетом сохранения преемственности образовательных частей.

Программа пригодна для использования в сетевой и комбинированной формах реализации.

Состав группы – постоянный, в группе обучаются учащиеся, желательно одного возраста (для формирования команды) но и разных возрастных категорий, занятия – групповые.

Количество детей в группе – 20 человек.

Увеличение нагрузки соответствует принципам регулярности и систематичности; при этом более равномерно распределяется сама нагрузка.

Учитывая особенности и содержание работы учебной группы, исходя из педагогической целесообразности, педагог может проводить занятия со всем составом учебной группы, по подгруппам.

Виды учебных занятий следующие:

- Учебное занятие.
- Занятие-игра.
- Мастер-класс.

1.1.6 Уровни содержания программы, объём и сроки ее реализации **Срок реализации** программы – 1 год.

Программа «Чир спорт» имеет *ознакомительный* уровень, т.к. на этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники Чир спорта. Она формирует у учащихся интерес, мотивацию к выбранному виду спорта; расширяет спектр специализированных знаний для дальнейшего самоопределения, развития личностных компетенций: общекультурных, учебно-

познавательных, информационных, коммуникативных.

Запланированное количество часов обучения по образовательным модулям:

Модуль «Подготовительный» – 158 часов;

Модуль «Интенсивный» – 72 часа;

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям Чир спортом в спортивно-оздоровительных группах.

1.2.1 Цель достигается решением ведущих взаимосвязанных задач, реализующихся на основе развития двигательной активности учащихся.

Задачи программы:

Образовательные (предметные)–

- научить основным упражнениям общей физической подготовки и специальной физической подготовки;
- научить правильному исполнению базовых элементов дисциплин чир спорта;
- обучить правилам чир спорта, терминологии применяемой в дисциплинах перфоманса;
- обучить выразительности исполнения танцевальной программы;
- научить приемам релаксации и самодиагностики;
- ознакомление и выполнение правил поведения в спортивных сооружениях и на спортивных мероприятиях;

Личностные:

- развитие физических качеств : силы, выносливости, координации, гибкости, ловкости, скоростных качеств;
- развитие внимания, выдержки, концентрации;
- развитие потребности в занятиях физической культуры и спорта;

Метапредметные:

- воспитание навыков самоорганизации и самоконтроля, умения концентрировать внимание, слух, мышление, память;
- воспитание трудолюбия, целеустремлённости и упорства в достижении поставленных целей;
- усвоение нравственных гуманистических норм жизни и поведения;
- воспитание спортивной толерантности через участие в конкурсах, фестивалях и показательных выступлениях.

Цели и задачи модулей представлены в табл. 1.

Т а б л и ц а 1. Цели и задачи модулей

Название модуля	Цель модуля	Задачи модуля
«Подготовительный».	Создание условий для массового привлечения обучающихся занятиям чир спортом	- обучить правильным базовым движениям чир спорта; развивать желание заниматься спортом и чир спортом в частности.

«Интенсивный».	Создание условий для развития физических качеств, определение детей проявляющих выдающиеся способности к чир спорту	-научить правильным базовым движениям с возможностью самостоятельного их выполнения в различных сложных условиях (учебное занятие, конкурс, выступление)
----------------	---	--

1.2.2.Содержание программы

Программа «Чир спорта» рассчитана на 1 год обучения, состоит из 2 образовательных модулей.

В программу могут вноситься необходимые изменения в название, количество часов на изучение отдельных тем, распределение часов в модуле на основании заявления педагога и листа дополнения к программе, утвержденного приказом учреждения.

Учебный план представлен в табл 2 и 3.

Содержание учебного плана Модуль «Подготовительный»

Теоретическая подготовка

Включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния чир спорта, строения и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

История развития и современное состояние чир спорта: истоки; история развития; анализ результатов достижений российских спортсменов(ок); задачи, тенденции и перспективы развития.

Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы.

Общая и специальная физическая подготовка: понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия); основные термины.

Основы музыкальной грамоты: понятие о содержании и характере музыки; метр, такт, размер, ритм и мелодия, темп, музыкальная динамика; значение музыки в чир спорте.

Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене спортсменов.

Т а б л и ц а 2. Учебный план на 46 недель (230 часов) состоящий из 2-х модулей(Спортивно – оздоровительный -158 часов и Интенсивный – 72 часов)

п / п	Разделы подготовки	Модуль	Кол-во часов в год по модулям		Распределение в периоде обучения
1	Теоретическая подготовка	<i>Подготовительный</i>	6	9	Определяется исходя из расписания занятий и с учетом уровня подготовленности обучающихся
		<i>Интенсивный</i>	3		
2	Общая физическая подготовка	<i>Подготовительны</i>	25	40	
		<i>Интенсивный</i>	15		
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	<i>Подготовительны</i>	40	55	
		<i>Интенсивный</i>	15		
4	Техническая подготовка	<i>Подготовительны</i>	29	39	
		<i>Интенсивный</i>	10		
5	Тактическая подготовка	<i>Подготовительны</i>	16	26	
		<i>Интенсивный</i>	10		
6	Хореография	<i>Подготовительны</i>	30	40	
		<i>Интенсивный</i>	10		
7	Восстановительные мероприятия	<i>Подготовительны</i>	12	17	
		<i>Интенсивный</i>	5		
	Контрольные испытания	<i>Подготовительны</i>	0	4	
		<i>Интенсивный</i>	4		
	Общее количество часов в модуле	<i>Подготовительны</i>	158		
		<i>Интенсивный</i>	72		
ВСЕГО количество часов			230		

Таблица 3

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль «Подготовительный»					
1.	Теоретическая подготовка	6	6	0	Наблюдение, опрос
2.	Общая физическая подготовка	25	0	25	Наблюдение, опрос
3.	Специальная физическая подготовка	40	0	40	Наблюдение, опрос
4.	Техническая подготовка	29	0	29	Наблюдение, опрос
5.	Тактическая подготовка	16	0	16	Наблюдение, опрос
6.	Хореография	30	0	30	Наблюдение, опрос
7.	Восстановительные мероприятия	12		12	Наблюдение, опрос

	Итого	158	6	152	
Модуль «Интенсивный»					
1.	Теоретическая подготовка	3	3	0	Наблюдение, опрос
2.	Общая физическая подготовка	15	0	15	Наблюдение, опрос
3.	Специальная физическая подготовка	15	0	15	Наблюдение, опрос
4.	Техническая подготовка	10	0	10	Наблюдение, опрос
5.	Тактическая подготовка	10	0	10	Наблюдение, опрос
6.	Восстановительные мероприятия	5	0	5	Наблюдение, опрос
7.	Итоговая аттестация	4	0	4	Наблюдение, опрос, измерение
	Итого:	72	3	69	

На СО этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях чир спорта, его истории и предназначении. Причем, в СО группах знакомство обучающихся с особенностями чир спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный элемент или комбинация элементов лучше всех выполняла такая-то известная команда. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить будущим спортсменам гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В теоретической подготовке необходимо уделить внимание системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Примерная программа теоретических занятий для СО групп представлена в табл. 4.

Т а б л и ц а 4. Примерный план теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Физическая культура и спорт в России.	Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Сведения о спортивных званиях и разрядах.
2.	История развития чир спорта.	Знакомство с дисциплиной. Знакомство с правилами чир спорта.
3.	Сведения о строении и функциях организма человека.	Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.
5.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Предупреждение травм, доврачебная помощь пострадавшим. Режим дня и питания.

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория.

Знакомство с дисциплиной, с правилами поведения в спортивном зале и формой одежды. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Знакомство с правилами проведения соревнований по чир спорту, разновидности его дисциплин. Кодекс чирлидера. Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.

Форма контроля: тестирование.

Тема 2. История чирлидинга и чир спорта

Теория.

Появление первых европейских федераций по чирлидингу. Первый чемпионат Европы в Германии. Формирование первых правил соревнований и критерии оценки соревновательных программ по чирлидингу. Создание международной федерации чирлидинга (2008 г.). Создание Международного союза чирлидинга. Разграничение программ на два основных направления: чир и перфоманс (с поддисциплинами в каждом).

История чирлидинга в России с 1995 года. Признание чирлидинга как вида спорта на территории РФ и включение в государственный реестр видов спорта (2007 год). Общая численность занимающихся чирлидингом по данным Министерства спорта РФ 50 тысяч человек.

Форма контроля: зачет (тестирование).

Тема 3. Правила вида спорта. Терминология.

Теория.

Правила разработаны в соответствии с Правилами Международного союза чир спорта (ICU –International Cheer Union) и распространяются на все официальные спортивные соревнования по виду спорта «чир спорт». Деление спортивных дисциплин чир спорта на два вида: артистические - «чир перфоманс» (чир-джаз, чир-фристайл, чир-хип-хоп) и акробатические - «чирлидинг»

Требования настоящих Правил к количеству спортсменов на соревновательной площадке в зависимости от дисциплины.

На соревнованиях присутствует деление спортсменов в зависимости от возрастных категорий (мальчики, девочки - 8-11 лет, юниоры, юниорки - 12-16 лет, мужчины, женщины - 14 лет и старше).

Обязанности участников соревнований регулируются п. 1.11.1 Правил вида спорта «Чир спорт».

Непосредственное руководство соревнованиями осуществляет главная судейская коллегия.

В соответствии с правилами вся команда должна быть одета в единообразную форму и сценический костюм, иметь специальную профессиональную обувь для выступлений.

Требования по безопасности на соревнованиях и тренировках. Запрет на ношение разного рода украшений (серьжки, кольца, подвески, пирсинг).

Ответственность за нарушение требований настоящих Правил,

начисление штрафных баллов судьями.

Форма контроля: зачет (тестирование)

Общая физическая подготовка (ОФП):

Элементы строевой подготовки.

Понятия – «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их исполнение. Повороты направо, налево, кругом. Расчет. Построение в одну шеренгу; перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два, построение из круга и в круг.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Смена направления движения.

Освоение границ площадки, углов, середины, центра. Движение в обход, противоходом налево, направо, движение по диагонали, змейкой.

Общеразвивающие упражнения для рук

Поднимание и опускание рук – вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками; сгибание и разгибание из различных исходных положений, в разном темпе

Общеразвивающие упражнения для туловища

Повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, стойке на коленях, сидя на полу с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений.

Общеразвивающие движения для ног

Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведение, отведение и махи вперед. Назад и в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону. Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа и т.д.

Общеразвивающие упражнения в большей степени применяются во время разминки, особенно на 1 этапе обучения. Разминка может проводиться в виде небольшого «фитбол-класса».

Базовые движения

Положение рук и кистей. 4 базовых положения кистей: кулак (четыре пальца сжаты в кулак, а большой палец прижат поверх них, кулак и запястье находятся на одной линии), клинок (пальцы вытянуты, большой палец прижат, ладонь плоская), клэп-хлопок (ладони соединяются плашмя), класп-хлопок (одна ладонь захватывает другую). Базовые движения с любым из двух положений кисти: кулак или клинок, положение кистей для всей команды определяет тренер.

Базовые положения ног. Позиции ног в чирлидинге.

Разучивание танцевальных связок, направленных на развитие координации движений, состоящих из совокупности базовых положений рук и кистей.

Специальная физическая подготовка (СФП):

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

2. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия:

Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 180-360 градусов (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

3. Упражнения для развития координации движений:

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы аэробики (с предметом и без него).

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы.

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.

Специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений чир спорта. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;

- гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют;

- упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

- быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на

развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- взрывная сила - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

- выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

5. Упражнения с акробатическими элементами:

Акробатика как раздел гимнастики с упражнениями на силу, ловкость, прыгучесть и баланс (удержание равновесия или эквилибристика). Выполнение акробатических элементов требует хорошей растяжки мышц и подвижности суставов. Акробатика в чирлидинге на данном этапе является подготовкой к дальнейшему разучиванию более сложных элементов (кувырок, колесо, стойка на руках).

Акробатика как визуальный эффект для повышения зрелищности чирлидинговой программы. Оценка сложности, точности, чистоты, четкости и визуального эффекта.

Критерии оценки:

- Прямой корпус, натянутые ноги, руки ученика во время выполнения элементов;

- Четкость приземления (выполняется на две ноги вместе);

- Стабильность положения при приземлении;

- Техника выполнения элемента;

Практика:

Разучивание техники выполнения различных элементов:

- кувырки и перекаты (Акробатические упражнения, развивающие вестибулярный аппарат (ориентировку в пространстве);

- упоры (упражнения, укрепляющие мышцы рук, туловища и служащие подводными к стойкам на руках);

- «мосты» (выполнение «мостов» способствует развитию силы, гибкости, кроме того, они являются подводными к выполнению переворотов вперед и назад);

- стойки (разучивание и повторение стоек на лопатках, голове, руках укрепляет и развивает мышцы туловища, рук и шеи, тренирует вестибулярный аппарат и улучшает ориентацию в пространстве);

- равновесия (упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы ног и спины).

6. Чир-прыжки:

Быстрое, резкое перемещение тела вверх отталкиванием ног от точки опоры с выполнением вида прыжка в воздухе и последующим приземлением на две ноги.

Оценивается техника, высота и чистота прыжка, включая приземление.

Критерии оценки:

- Техника выполнения прыжка;
- Растяжка чирлидеров и сила прыжка;
- Натянутость ног и рук чирлидеров во время прыжка (колени и локти не должны быть согнуты);
- Стабильность приземления (тихое и устойчивое);
- Количество участников, выполняющих дополнительный прыжок (все участники/часть команды);
- Количество выполнений прыжка (двойной прыжок, серии прыжков);
- Визуальная эффектность прыжков;
- Сложность прыжков;

Виды прыжков в чирлидинге:

- Стредл (прыжок ноги врозь, ноги прямые, колено направлено вперед);
- Абстракт (одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая - отведена назад, колено максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону);
 - Так (Прыжок в группировку. Колени прижаты к груди);
 - Стэг сит (Одна нога прямая, поднята в сторону как можно выше, колено направлено вверх вторая - перед корпусом, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону);
 - Херки (Одна нога прямая, поднята в сторону, вторая отведена назад, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону);
 - Хедлер (Одна нога прямая поднята вверх как можно выше, вторая - согнута, колено направлено вниз);
 - Точ тач (Прямые ноги подняты в стороны как можно выше, колени направлены вверх);
 - Универсальный (Сначала выполняется прыжок точ тач, руки при этом выводятся вверх, далее для продления прыжка в воздухе прямые руки резко переводятся в нижнее положение. Приземление на две ноги);
 - Пайк (Прямые соединенные вместе ноги подняты вперед параллельно полу).

Виды лип прыжков в чир спорте, разучиваемые по данной образовательной программе:

- Высокий лип вперед (grand jete) - Выброс одной прямой ноги высоко вперед, вторая нога остается сзади, стремясь к положению «шпагата» в воздухе.

Практика.

Разучивание танцевальных связок состоящих из различных комбинаций нескольких прыжковых элементов. Комбинации разучиваются в чистом виде. Выполняются прыжки по выбору команды.

7. Пируэты

Пируэт – вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов.

Виды пируэтов :

- тур en dehors из 2 позиций;
- тур en dedans из 2 позиции;
- туры pique, туры degage;
- «солнышко»;
- джазовые вращения (джазовый пируэт, «карандаш»).

Критерии оценки:

- устойчивость пируэта, соблюдение равновесия
- количество вращений (одинарный/двойной)
- техничность исполнения
- четкое завершение элемента.

Практика.

Разучивание танцевальных связок, состоящих из различных комбинаций нескольких прыжковых элементов. Комбинации разучиваются в чистом виде.

8. Дисциплины перфоманса: чир джаз, чир пом фристайл, чир хип-хоп

Разучивание основных движений дисциплин перфоманса. Разучивание связок на основе видов чир джаз, чир пом фристайл, чир хип-хоп. Готовая программа в полной мере должна соответствовать правилам, предъявляемым к дисциплинам чир джаз, чир пом фристайл, чир хип-хоп, либо чир шоу, которое может включать в себя все вышеперечисленные виды.

Тактико-техническая подготовка :

Техническая подготовка включает в себя:

а) Базовые упражнения, которые обеспечивают необходимый двигательный потенциал. Это элементарные позы, положения и движения отдельными частями тела, навыки правильной походки и осанки;

б) Специальные упражнения, из которых составляются соревновательные упражнения и произвольные комбинации. В этот раздел включаются двигательные действия с заранее определенными характеристиками. В ходе обучения необходимо точно соблюдать последовательность отдельных элементов упражнений. Специальные упражнения должны выполняться выразительно. По мере накопления двигательного опыта детям предлагаются новые варианты специальных (соревновательных) упражнений в соответствии с индивидуальными возможностями;

в) Вспомогательные упражнения, с помощью которых совершенствуется мастерство спортсменов(ок) независимо от их возраста. Благодаря вспомогательным упражнениям развиваются двигательные и психические качества, которые обеспечивают более полное проявление индивидуального стиля. В этом разделе предлагаются примерные комплексы из классического экзерсиса, музыкально-ритмического обучения; специальных упражнений для развития гибкости.

г) Разучивание танцевальных связок

Разбор и разучивание танцевальных блоков программы для соревнований. Танцевальные связки строятся в основном на основе базовых движений чир спорта, должны включать в себя разнообразные движения, быть энергичным. Выполняется всей командой минимум на 8 счетов.

Разучивание и отработка танцевальных связок, включающих обязательные элементы фристайл программы: Чир-прыжки (примеры см. выше), пируэты (см. выше), шпагаты, махи.

д) Постановка и отработка соревновательной программы

Построение программы для выступлений, на основании требований «Правил вида спорта» к составлению соревновательных программ. Постановка программы осуществляется с учетом физических навыков учеников, уровня их общей и специальной физической подготовки, умений исполнять элементы чир спорта. Репетиционная работа над созданной соревновательной программой. Работа над техничностью и синхронностью исполнения, артистичностью, музыкальностью.

Цель тактико-технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы обучающимся с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами тактико-технической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;
- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных чир спорту;
- умение продемонстрировать данные умения и навыки в системе соревнований.

Хореографическая подготовка:

- а) основы современной хореографии;
- б) история, появление и становление современного танца (разные стили). Различия и общие черты современных танцев. Танец в контексте чир спорта.
- в) постановка и разбор разогрева в стилях модерн, джаз, хип-хоп. Методика работы в партере;
- г) техника прыжков, вращений в современном танце. Кроссы и перемещения в джазовом танце;
- д) работа над исполнительским мастерством с помощью учебных этюдов;
- е) поддержки в хореографии:
 - краткий рассказ о значимости танцевальных поддержек в программах. Танцевальные поддержки как одно из средств художественной выразительности и насыщения программы яркими визуальными элементами.
 - к поддержкам относятся позы и различные положения, в которых база удерживает флайера (танцора) под живот, спину, бедра, руки, ступни. Они выполняются силой, толчком и толчком с полетом.

Хореографическая подготовка развивает мышечный контроль у спортсменов (ок), содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритmicность, эмоциональность и выразительность, понимание музыки.

Формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений.

Средствами музыкально-двигательной подготовки являются: теоретические основы музыкальной грамоты; специальные упражнения на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация; музыкальные игры.

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

- специальные теоретические занятия;
- практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности;
- музыкальные игры;

Восстановительные мероприятия

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ, с учетом возраста и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) в соответствии с методическими рекомендациями. На спортивно-оздоровительном этапе восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.)

Модуль «Интенсивный»

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка в модуле Интенсивный сводится к углубленному изучению предыдущих тем, а также изучение оборудования и инвентаря для занятий чир спортом, введение понятий техники, детальное изучение основных правил соревнований по чир спорту. Больше внимание уделяется воспитанию морально-волевых качеств, которые необходимо развивать с первых шагов, нужно объяснять как подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у спортсменов(ок) правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям. Примерный план теоретической подготовки представлен в табл.5

Т а б л и ц а №5. Примерный план теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Оборудование и инвентарь.	Применяемые в процессе соревнований и тренировки, тренажёрные устройства, технические средства.
2.	Основы техники и тактики.	Понятие о спортивной технике и тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.
3.	Правила и организация соревнований по чир спорту.	Роль соревнований в подготовке занимающихся, правила соревнований, подготовка и участие в соревнованиях.
4.	Правила поведения на спортивных мероприятиях. Правильное отношение к товарищам по команде, соперникам, судьям.	Техника безопасности при перемещении группы занимающихся внутри города и за его пределами. Правила спортивного общения и коммуникации в спорте.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Закрепление материала Подготовительного модуля, с расширением двигательных задач, направленных на укрепление физического состояния обучающегося, что в свою очередь позволит успешно сдать итоговую аттестацию по окончанию обучения по программе. Средства и методы идентичны с Подготовительным модулем. Возможно использование небольших отягощений (до 1 кг) в зависимости от возраста занимающихся.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая -для мышц рук и плечевого пояса, вторая -для мышц туловища и шеи; третья -для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега через веревочку.

Прыжки: в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность. Модуль Интенсивный готовит обучающихся к сдаче итоговой аттестации по контрольным нормативам по общефизической подготовке.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Закрепление выполнения специальных физических упражнений предыдущего модуля, с расширением двигательных и специальных навыков применительно к чир спорту. Процесс обучения модуля Интенсивный дает возможность определить обучающихся с выдающимися способностями к занятиям чир спорта. Этим воспитанникам в последующем, при положительной сдаче итоговой аттестации, будет предложено продолжить обучение по предпрофессиональной программе подготовки.

Технико-тактическая подготовка

Закрепление выполнения технических упражнений предыдущего модуля, с расширением двигательных и специальных технических элементов чир спорта.

Дополнительно:

- выполнение элементов без зрительного контроля;
- выполнение элементов на скорость;
- выполнение более сложных связок и комбинаций;

Закрепление правильного выполнения индивидуальных технических действий. Изучение групповых действий.

Дополнительно:

Групповые действия: взаимодействие 2-3спортсменов(ок).

Командные действия: расположение на площадке, синхронность выполнения, интервал, дистанция, амплитуда выполнения элементов.

Восстановительные мероприятия

Продолжается работа идентичная Подготовительного модуля. Усиление педагогического контроля за соблюдением средств и методов восстановления юных спортсменов. Дозировка нагрузки, периодический контроль ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.

Итоговая аттестация

Итоговая аттестация включает в себя определение:

- общефизического уровня подготовки обучающегося;
- технических умений и навыков;
- определение уровня личностного развития учащихся;

1.3.Планируемые результаты

Планируемые результаты обучения

Предметные: учащиеся ознакомлены с видом спорта – чир спорт; освоили правильные простейшие элементы и движения; расширили познания в области истории выбранного вида спорта; владеют простейшими групповыми действиями; знают основы гигиены спорта.

Личностные: у учащихся развиты индивидуальность, активность и импровизационные способности; развиты спортивный азарт и спортивное трудолюбие; развиты навыки общения.

Метапредметные: у учащихся сформирована устойчивая мотивация к самовыражению, как в занятиях чир спортом, так и в жизни; приобретен положительный социальный опыт в процессе тренировочной работы как в группе, так и индивидуально; воспитано чувство патриотизма, уважения к спортивным достижениям национальных спортсменов на различных уровнях; сформировано умение взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1 Календарный учебный график программы является составной частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, содержит в себе комплекс основных характеристик, представленных в Приложении 1, для каждой учебной группы .

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов – учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Количество учебных недель или дней – программа предусматривает обучение в течение 46 недель.

Продолжительность каникул – в период зимних каникул проводятся мероприятия по программе, по расписанию; в период осенних и весенних каникул занятия проводятся по программе, по расписанию; в летний период организуется работа по программе, по расписанию.

Сроки контрольных мероприятий – обозначены в календарном учебном графике.

2.2 Условия реализации программы

Для успешного выполнения данной программы необходимы следующие средства обучения:

1. Материально-техническое обеспечение – светлый, просторный, теплый спортивный зал; станок хореографический; музыкальный центр; перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы – мячи, фишки, маты , помпоны и реквизит для танца, скакалки и гимнастические скамейки.

2. Информационное обеспечение – возможность выхода в сеть Интернет.

3. Кадровое обеспечение

Реализация данной программы предусматривает привлечение тренера-преподавателя дополнительного образования, имеющего:

- высшее (среднее специальное) педагогическое или спортивное образование.

– среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование - бакалавриат, направленность (профиль) которого, как правило, соответствует направленности

дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися, или преподаваемой дисциплине (модулю);

- дополнительное профессиональное образование
- профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися, или преподаваемой дисциплине (модулю).

Критерии отбора педагога:

- профессионально-педагогическая компетентность, наличие теоретической и практической подготовки в соответствии с профилем деятельности;

- профессионально-педагогическая информированность;

- умение творчески применять имеющиеся знания на практике, программировать свою деятельность, анализировать и развивать свой опыт с учетом современных условий;

- знание основных законодательных и нормативных документов по вопросам образования и защиты прав учащихся.

2.3 Формы контроля и аттестации

Определять уровень качества обучения и отслеживать реальную степень соответствия того, что ребенок усвоил заданные требования, а также внесение соответствующих коррективов в процесс его последующего обучения необходимо на всех этапах реализации программы.

В учреждении принята система мониторинга дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Педагогический мониторинг включает в себя:

- определение уровня межличностного развития обучающихся;

- итоговая диагностика, в конце учебного года, либо в конце освоения программы;

- наблюдения за социально-значимой деятельностью учащихся, в которых отражаются все достижения и результаты в предметной, метапредметной сфере.

Формы отслеживания образовательных результатов:

беседа, педагогическое наблюдение, контрольные занятия, подвижные, конкурсы и открытые мироприятия внутри коллектива и внутри спортивной школы, открытые и итоговые занятия, тестирование.

Формы фиксации образовательных результатов: грамоты, дипломы, протоколы, фото, отзывы родителей и педагогов.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытые занятия, выступления детей в конкурсах, фестивалях, показательных выступлениях, участие в городских мероприятиях и праздниках.

2.4 Оценочные материалы

На первых занятиях в учебных группах тренер-преподаватель проводит первичное тестирование, для определения функционального состояния занимающегося, для этого проводятся стандартные тесты.

По окончании обучения по программе, для определения достижения

учащимися планируемых результатов проводится диагностика согласно сдачи контрольных упражнений.

Т а б л и ц а 6. Контрольные упражнения

Контрольные упражнения	Ед. измерения	
	юноши	девушки
Бег 30 м	сек	сек
Бег 30 м(3x10м), челнок	сек	сек
Прыжок в длину с места	см	см
Наклон вперед на гимнастической скамейке	см	см
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во	кол-во
Удержание равновесия. Стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны.	сек	сек

Тестирование по учебным контрольным упражнениям проводится в форме соревнований. По результатам контрольных испытаний, по окончании обучения по программе, обучающимся может быть рекомендовано поступление на предпрофессиональную программу по чир спорту. Все данные выполнения контрольных упражнений заносятся в протоколы для отслеживания динамики прироста результатов обучающегося (Приложение 2).

Система контроля за обучением учащегося и отслеживание динамику его образовательных результатов нужно начинать от первого момента взаимодействия с педагогом. Способ оценивания – сравнение ребенка только с самим собой, выявление его собственных успехов по сравнению с исходным уровнем – важнейший отличительный принцип дополнительного образования, стимулирующий и развивающий мотивацию обучения каждого ребенка.

Регулярное отслеживание результатов может стать основой стимулирования, поощрения ребенка за его труд, старание. Каждую оценку надо прокомментировать, показать, в чем прирост знаний и мастерства обучающегося – это поддержит его стремление к новым успехам.

Также формируется отчет об уровне освоения дополнительной общеразвивающей программы учащимися (Приложение 3). Это позволяет в полной мере оценить работу тренера-преподавателя в группе.

Формы аттестации

Определять уровень качества обучения и отслеживать реальную степень соответствия того, что ребёнок усвоил, заданным требованиям, а также внести соответствующие коррективы в процесс его последующего обучения необходимо на всех этапах реализации программы. Тренер-преподаватель проводит начальное и итоговое тестирование. Для этого выделяется время в начале подготовительного и в конце интенсивного модулей. Проводится сравнение результатов обучающегося, его уровень улучшения физических показателей посредством контрольных упражнений. На фоне этих данных тренер-преподаватель оценивает готовность ребенка к переходу на предпрофессиональную программу.

Формы подведения итогов

- теоретический опрос,
- выполнение технических элементов,
- показательные выступления,
- сдача контрольных упражнений.

2.5 Методические материалы

При организации образовательного процесса используются традиционные:

методы обучения: наглядный, словесный, практический, объяснительно-иллюстративные, частично-поисковый, исследовательский, проблемный, игровой, дискуссионный, и др.;

методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

Тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

Система подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки: спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации, а так же по данной программе занимаются дети и

взрослые не выполнившие требования по сдаче контрольных нормативов по программе предпрофессиональной или спортивной подготовки, но желающие заниматься избранным видом спорта. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий чир спортом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 6-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 5% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 2-4 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают связки и комбинации, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: махи, стойки, позиции, равновесия и т.д.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части занятия), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с

наглядным объяснением: собрать, держать осанку, тянуть стопу, прыгнуть.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: состояние здоровья спортсмена; показатели телосложения; степень тренированности; уровень подготовленности; величину выполненной тренировочной нагрузки.

Принципы построения программы: доступность, системность, последовательность, преемственность, гуманизация, детоцентризм, увлекательность, сотрудничество, культуросообразность.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Алгоритм учебно-тренировочного занятия:

1. Организация учебного процесса.
2. Построение. Повторение правил ТБ.
3. Разминка.
4. Повторение пройденного материала.
5. Ознакомление с новым материалом. Объяснение порядка выполнения.
6. Выполнение нового материала под контролем.
7. Эстафеты с элементами пройденного и нового материала.
8. Подведение итогов.

Воспитательная и психологическая подготовка.

В работе с обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое обучение).

Психологическая подготовка на спортивно-оздоровительном этапе обусловлена созданием благоприятных условий на тренировочных занятиях для наиболее полного освоения поданного материала. Создание коллектива группы в котором обучающийся наиболее комфортно может реализовать себя и свои двигательные потребности.

2.6 Педагогический и врачебный контроль

Основная цель педагогического и врачебного контроля - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Углубленное медицинское обследование проводится при поступлении в спортивную школу один раз в год.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом

спорта (чир спорт); отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии); оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви); соответствие методики занятий гигиеническим требованиям.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации обучающихся.

Тестирование по ОФП обучающихся спортивных школ осуществляется два раза в год - в начале и в конце учебного года. Перед тестированием производится разминка. На СО этапе подготовки основным критерием подготовленности обучающихся считается улучшение своих спортивных результатов к концу учебного года по сравнению с результатами в начале учебного года.

Список использованной литературы:

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 84 от «5» февраля 2018 г. об утверждении Правил вида спорта «Чир спорт».
2. Вороненкова Э.Ю., Саушкина Т.В. Основы подготовки чирлидеров// Методическое пособие для работы с детьми от 6 до 17 лет – Sport, Москва, 2020.
3. Правила соревнований по чир спорту. - М.: ООО «Федерация чир спорта и черлидинга России», 2018. - 25с.
4. Новикова В. Чир спорт - чудище огромно, стозевно и ... красиво /В.Новикова. – Мир профессионального спорта. - 2006. - № 4. - С. 58-61.
5. Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. Пособие дл студ. пед. вузов. – М.: Акажемия, 2002.
6. Хаас, Ж. Г. Анатомия танца / Ж.Г. Хаас ; пер. с англ. С. Э. Борич. – Минск: Попурри, 2011.-200 с. : ил.
7. Черлидинг. Как подготовить команду. Методическое пособие для тренеров по черлидингу. – М.: РОО «Федерация черлидерс – группы поддержки спортивных команд, 2008.-44с.
8. Черлидинг. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Э.Ю.Соколова. М., 2010. – 111с.

9. Янович,Ю.А., Корнелюк,Т.В., Дюмин,И.М. Организация учебно-тренировочного процесса по Чир спорту. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧЕР-программы команд поддержки и методики их обучения/Ю.А.Янович,Т.В., Корнелюк, И.М.,Дюмин – Мн.:ГУ «РУМЦ ФВН», 2008. – С. 60

Перечень интернет - ресурсов:

1. Союз чир спорта и черлидинга России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.cheerleading.su/>
2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>
3. Официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kubansport.ru/>
4. Всемирное антидопинговое агентство [Электронный ресурс]. URL: <http://www.wada-ama.org>
5. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.roc.ru/>
6. Международный олимпийский комитет [Электронный ресурс]. URL: <https://www.olympic.org>

Календарный учебный график

Учебная неделя	Раздел учебного плана	Время проведения занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения
<u>Подготовительный модуль</u>					
1	Теория(1) ОФП(2) Хореография(2)	По утвержденному расписанию	5	Очная/ дистанционная	
2	Теория(1) ОФП(2) Хореография(2)		5	Очная/ дистанционная	
3	Теория(1) ОФП(2) Хореография(2)		5	Очная/ дистанционная	
4	Теория(1) ОФП(2) Хореография(2)		5	Очная/ дистанционная	
5	Теория(1) ОФП(2) Хореография(2)		5	Очная/ дистанционная	
6	Теория(1) СФП(2) Техническая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
7	ОФП(1) СФП(2) Техническая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
8	ОФП(1) СФП(2) Хореография(2)		5	Очная/ дистанционная	
9	ОФП(1) СФП(2) Техническая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
10	ОФП(1) СФП(2) Техническая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
11	ОФП(1) СФП(2) Техническая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
12	ОФП(1) СФП(2) Техническая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
13	ОФП(1) СФП(2) Техническая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
14	ОФП(1) СФП(2) Хореография (2)		5	Очная/ дистанционная	
15	ОФП(1) СФП(2) Хореография(2)		5	Очная/ дистанционная	
16	ОФП(1) СФП(2) Хореография(2)		5	Очная/ дистанционная	
17	ОФП(1) СФП(2)		5	Очная/ дистанционная	

	Хореография (2)			
18	ОФП(1) СФП(2) Хореография (2)		5	Очная/ дистанционная
19	ОФП(1) СФП(2) Хореография(2)		5	Очная/ дистанционная
20	ОФП(1) СФП(2) Хореография(2)		5	Очная/ дистанционная
21	ОФП(1) Тактическая подготовка(2) Восстановительные мер-я (2)		5	Очная/ дистанционная
22	СФП(2) Восстановительные мер-я(2) Тактическая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная
23	СФП(2) Восстановительные мер-я(2) Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная
24	СФП(2) Восстановительные мер-я(2) Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная
25	СФП(2) Техническая подготовка(2) Тактическая подготовка(1)		5	Очная/ дистанционная
26	СФП(2) Тактическая под-ка(3)		5	Очная/ дистанционная
27	Хореография(2) Тактическая под-ка(3)		5	Очная/ дистанционная
28	Хореография(2) Тактическая под-ка(2) Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная
29	Тактическая под-ка(2) Техническая под-ка(3)		5	Очная/ дистанционная
30	Тактическая под-ка(2) Техническая под-ка(3)		5	Очная/ дистанционная
31	Хореография(2) Техническая под-ка(3)		5	Очная/ дистанционная
32	Восстановительные мероприятия(3)		3	Очная/ дистанционная

Интенсивный модуль

32	Теория(1) СФП(1)	По утвержденному расписанию	2	Очная/ дистанционная
33	Теория(2) Восстановительные мероприятия(1) Тактическая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная
34	ОФП(2), Хореография(2), Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная
35	ОФП(2), Хореография(2), Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная
36	ОФП(2), Хореография(2) , Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная
37	ОФП(2), Хореография(2) , Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная

38	ОФП(2), Хореография(2) , Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная	
39	СФП(2), Тактическая под-ка(2) , Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная	
40	СФП(2), Тактическая под-ка(2) , Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная	
41	СФП(2), Тактическая под-ка(2) , Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная	
42	СФП(2), Тактическая под-ка(2) , Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная	
43	Техническая под-ка(1) Восстановительные мер-ия(4)		5	Очная/ дистанционная	
44	ОФП(2) СФП(3)		5	Очная/ дистанционная	
45	ОФП(3) СФП(2)		5	Очная/ дистанционная	
46	СФП(1) Итоговая аттестация(4)		5	Очная/ дистанционная	

ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
МБОУ ДО СШ «Юбилейная»
 _____ учебный год

Вид аттестации _____
 (промежуточная, итоговая)

Вид спорта	
Образовательная программа и срок ее реализации	

_____ группы	кол-во детей в группе
ФИО тренера	
Дата проведения аттестации	
Форма проведения	

РЕЗУЛЬТАТЫ АТТЕСТАЦИИ

№	Фамилия, имя ребенка	Бег 30 м	Бег 30 м (3x10м) челнок	Прыжок с места в длину	Наклон вперед	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Удержание равновесия
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							

Подпись тренера-преподавателя _____

ОТЧЕТ Тренера-преподавателя дополнительного образования

Вид спорта, группа _____
за 20__ -20__ учебный год

Анализ сохранности контингента в объединении

Группа	Количество детей				
	На 10.01	На 01.06	На 31.12	Выбыло в теч. года	Прибыло в теч. года
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
Всего					

Анализ возрастного состава объединения

	Возраст детей			
	8-9 лет	9-10 лет	10-14 лет	14-18 лет
Количество детей				
% от общего количества				

Анализ выполнения образовательной программы объединения

Для реализации программы разработаны следующие материалы:
дидактические _____

методические рекомендации и разработки _____

Оценка знаний, умений и навыков воспитанников проводилась
с периодичностью _____
в форме _____

Проведены открытые занятия по темам: _____

Разработана другая методическая продукция (памятки, буклеты, доклады, мастер-
классы и т.д.) _____

Анализ воспитательной работы объединения

По охране здоровья детей предприняты следующие меры: _____

Проведены родительские собрания

(указать количество и даты
проведения)

Другие формы работы с родителями: _____

Следует отметить активно участвующих в работе группы родителей:

1) _____
(Ф.И.О. родителя)

2) _____
(Ф.И.О., родителя)

3) _____
(Ф.И.О. родителя)

Подпись тренера-преподавателя _____
Дата _____