

Муниципальное автономное учреждение
«Физкультурно-оздоровительный комплекс в г. Арзамас
Нижегородской области»

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете МАУ
«ФОК в г. Арзамас
Нижегородской области»
протокол № 1
от «27» 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ «ФОК в г. Арзамас
Нижегородской области»
Бухвалов А.В.
2024 г.



МОДУЛЬНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ЧИР-СПОРТ»

Возраст обучающихся: от 5 до 18 лет
Срок реализации программы: 3 года

Составители:
Тренер-преподаватель: Еремеева А.В.

г.о.г. Арзамас,
2024 г.

Содержание

| | |
|--|----|
| 1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 2. Учебный план..... | 10 |
| 3. Содержание программы..... | 11 |
| 3.1. Рабочие программы модулей..... | 11 |
| 3.2 Воспитательная работа..... | 41 |
| 3.3 Соревнования..... | 41 |
| 3.4 Форма аттестации и контроля..... | 43 |
| 4. Методическое обеспечение программы..... | 48 |
| 5. Список литературы..... | 51 |

1. Пояснительная записка

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов и актов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Устава МАУ «ФОК в городе Арзамас Нижегородской области».

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 двойке, оформленное в танцевальной композиции под музыкальное сопровождение, в соответствии с правилами вида спорта.

Чирлидинг - достаточно новое явление в нашей стране, известное ограниченному кругу людей, но, несмотря на это стремительно развивающийся и распространяющийся.

Чирлидинг — вид спорта, сочетающий элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика). С каждым годом все возрастает количество различных спортивных дисциплин, которые не только направлены на физическое развитие человека, но и имеют богатую эмоциональную составляющую, влияют на воспитание и личностные качества обучающегося.

Спортивные болельщики часто могут наблюдать в перерывах между таймами зажигательные выступления девушек, махающих пушистыми яркими помпонами. Они ритмично танцуют, прыгают, строят пирамиды, выполняют различные акробатические трюки. Это и есть так называемые чирлидеры, которые входят в специально подготовленную группу поддержки спортивной команды. В чирлидинге гармонично сочетаются достаточно сложные движения, в которых важна не только гибкость и сила, но и выразительные танцевальные элементы, что делает его одним из самых интересных и зрелищных видов спорта.

Направленность программы физкультурно-оздоровительная. Модульная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чир-спорт» (далее – программа) направлена на укрепление общего физического состояния.

Новизна данной программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни.

Актуальность обусловлена тем, что Чир-спорт — это вид спорта, сочетающий в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта: спортивной акробатики, гимнастики, спортивных танцев, навыки актерского мастерства. Программа, по чир-спорту способна не только украсить любое мероприятие или праздник, но и заявиться на соревнования. Данный вид спорта относится к сложно-координационным видам спорта, для двигательной деятельности которых характерны высокие требования к технике движений и качеству ловкости.

Чир-спорт создает условия для продвижения обучающихся к физическому совершенству. Позволяет приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать

этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества. Занятия данным видом спорта также развивают физические качества, смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде, т.е. коммуникативную, социальную и нравственную компетенции обучающихся.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена необходимостью вовлечения большего количества учащихся в социально-активные формы физкультурной деятельности. У большинства детей отмечается ярко выраженное нарушение осанки, отсутствие пластичности и культуры движений. Занятия чир-спортом способствуют не только развитию двигательного аппарата, формированию умений и навыков, но и способствуют эстетических, волевых качеств личности, познанию и совершенствованию самодвижению к конечному результату, что дает возможность ребенку ощутить радость от осознания собственного роста и развития от занятия к занятию.

Данная программа реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, а именно:

- ~ непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
- ~ учёта интересов всех граждан при разработке в реализации всех программ развития физической культуры и спорта.

Цель программы: создание условий для формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств, создание условий для физического образования, воспитания и развития детей.

Задачи программы:

Обучающие:

- ~ изучение истории и терминологии чир-спорта;
- ~ изучение основ анатомии и физиологии и гигиены;

- ~ изучение требований техники безопасности на занятиях;
- ~ способствовать обучению правильного и эффективного использования возможностей человеческого тела.
- ~ обучить основам растяжки/стрейчинга.
- ~ обучить навыкам элементов чир-спорта.
- ~ обучить элементам хореографии.

Воспитательные:

- ~ повышение роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- ~ расширение спортивно-культурного мировоззрения в общении обучающихся в секции;
- ~ подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитание социально активную личность;
- ~ профилактика правонарушений, обеспечения занятости граждан.

Развивающие:

- ~ развитие общей физической подготовленности, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы; укрепление опорно-двигательного аппарата и костно-связочного аппарата;
- ~ развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, координации, гибкости, общей выносливости, быстроты реакции;
- ~ формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, игрового мышления.

Отличительная особенность данной программы от типовой программы состоит в том, что данная общеразвивающая программа по чир-спорту предназначена для обучающихся в МАУ «ФОК в г. Арзамас Нижегородской области».

Сроки реализации программы –3 года.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы: от 5 лет до 18 лет.

Наполняемость групп при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Чир-спорт»

| № | Этап подготовки | Период обучения (лет) | Минимальная наполняемость групп (человек) | Максимальная наполняемость групп (человек) |
|------------------------------|-------------------|-----------------------|---|--|
| Общеразвивающие группы (ОРГ) | | | | |
| 1. | Стартовый уровень | 1-3 год | 15 | 25 |

Условия набора: принимаются все дети, желающие заниматься чир-спортом, не имеющие медицинских противопоказаний, по заявлению от родителей или законных представителей.

Объем программы:

- 168 часов из расчета 4 академических часа в неделю (42 учебных недель);
- 252 часа из расчета 6 академических часов в неделю (42 учебных недель);
- 336 часов из расчета 8 академических часов в неделю (42 учебных недель).

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении начинается с сентября и ведется в соответствии с Учебным планом МАУ «ФОК в городе Арзамас Нижегородской области», утвержденным на учебный год. Срок реализации данной программы составляет 42 учебных недели.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами. Продолжительность учебно-тренировочного занятия при реализации модульной дополнительной общеразвивающей программы «Чир-спорт» рассчитана в академических часах (академический час – 45 минут) с учетом возрастных особенностей и не превышает 2 часов. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

Формы занятий: групповые, индивидуальные, теоретические и практические занятия, соревнования.

Формы аттестации: Формами контроля являются промежуточная и итоговая аттестация. Аттестации проходят в форме тестирования и сдачи контрольных нормативов. Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Основной показатель работы – это стабильность состава обучающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической и теоретической подготовки.

Ожидаемые результаты реализации программы:

Личностные результаты:

- ~ формирование привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов;
- ~ развитие устойчивой культуры здорового и безопасного образа жизни;
- ~ воспитание морально-волевых и нравственных качеств: ответственности, дисциплинированности, силы воли, исполнительности;
- ~ формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- ~ формирование лидерских качеств целеустремленности, уверенности в себе, эмоциональной зрелости.

Метапредметные результаты:

- ~ умение выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя;
- ~ развитие группового мышления;

- ~ приобретение умения работать в коллективе;
- ~ развитие концентрации внимания;
- ~ развитие коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.

Предметные результаты:

- ~ формирование правильной осанки, укрепление суставно-двигательного и связочного аппарата, корректирование опорно-двигательного аппарата обучающихся;
- ~ развитие элементарных пространственных представлений, ориентацию обучающихся в ограниченном сценическом пространстве, в композиционных построениях танцевальных рисунков – фигур;
- ~ развитие основ музыкальной культуры, танцевальности, артистизма, эмоциональной сферы, координации хореографических движений, исполнительских умений и навыков;
- ~ формирование первоначальных представлений о значении чир-спорта для укрепления здоровья (физического, социального, психологического)
- ~ овладение базовыми элементами хореографии, элементы чирлидинга;
- ~ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Формы подведения итогов освоения программы в форме устного опроса по теоретической подготовке, сдача контрольных испытаний по практической подготовке, участия в соревнованиях.

Материально-техническое обеспечение: Основное оборудование и инвентарь для реализации программы: спортивные маты, скакалки, помпоны.

2.Учебный план

| № п/п | Наименование модуля | Всего часов по всей программе | 168 ч/в год | | | 252 ч/в год | | | 336 ч/в год | | | Формы промежуточной аттестации |
|-------------|--|-------------------------------|-------------|----------|-------|-------------|----------|-------|-------------|----------|-------|-------------------------------------|
| | | | теория | практика | всего | теория | практика | всего | теория | практика | всего | |
| 1. | Обучение и совершенствование базовых упражнений | 216 | 7 | 65 | 72 | 7 | 65 | 72 | 7 | 65 | 72 | Устный опрос, контрольные испытания |
| 2. | Обучение и совершенствование акробатических упражнений | 199 | 3 | 70 | 73 | 3 | 100 | 103 | 3 | 125 | 128 | Устный опрос, контрольные испытания |
| 3. | Обучение и совершенствование хореографии | 162 | 3 | 20 | 23 | 3 | 74 | 77 | 3 | 133 | 136 | Устный опрос, контрольные испытания |
| Итого часов | | 756 | 13 | 13 | 155 | 168 | 13 | 239 | 252 | 13 | 323 | 336 |

3. Содержание программы

3.1 Рабочие программы модулей

168 часов в год

Модуль 1. Обучение и совершенствование базовых упражнений

Базовые упражнения направлены на развитие физических способностей организма, им в занятиях отводится значительное место.

Базовые упражнения направлены на повышение уровня общей и специальной физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата.

Цель: создание условий для изучения базовых упражнений и повышения спортивных результатов.

Задачи:

- ~ изучение истории и терминологии чир-спорта;
- ~ изучение основ анатомии и физиологии и гигиены;
- ~ изучение требований техники безопасности на занятиях;
- ~ развитие физической подготовки, повышение гибкости, силы и выносливости;
- ~ развитие координации и баланса;
- ~ изучение и отработка базовых элементов, таких как стойки, прыжки, вращения и поддержки;
- ~ обучение правильной технике выполнения упражнений для предотвращения травм.

Ожидаемые результаты:

- ~ Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.
- ~ Формирование широкого круга двигательных умений и навыков.
- ~ Освоение основ техники по виду спорта чир-спорта.
- ~ Всестороннее гармоничное развитие физических качеств.

~ Укрепление здоровья обучающихся.

| № п/п | Наименование разделов | Количество часов | | | Формы промежуточной аттестации |
|--------------------------|-----------------------------------|------------------|----------|-------|--------------------------------|
| | | теория | практика | всего | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 4 | 49 | 53 | Опрос, наблюдение |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 3 | 14 | 17 | Опрос, наблюдение |
| 3 | Контрольные испытания | | 2 | 2 | Контрольные испытания |
| Всего часов модуля в год | | 7 | 65 | 72 | |

Теоретические занятия: Правила техники безопасности, зарождение и история развития чир-спорта, терминология чир-спорта.

Практические занятия:

Общая физическая подготовка: Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине. Маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями; круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях; поднятие туловища из положения, лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером; упражнения на ощущение правильной осанки;

упражнения на расслабление мышц рук, туловища, ног стоя, сидя, лежа; чередование в напряжении и расслаблении отдельных мышц и всех мышц тела.

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и так далее. Сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой; полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону; Прыжок вверх, прыжки: ноги вместе – ноги врозь, прыжки на скамейку, соскок со скамейке в высоту, прыжки через скамейку, прыжки на одной ноге, прыжки через скакалку; максимальное растягивание и расслабление ног, шаговые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седи для развития «выворотности» ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения. Подвижные игры. Игры с бегом, прыжками, метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты.

Общеразвивающие упражнения с предметом.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки.

Специальная физическая подготовка:

Бег на 30 м. Челночный бег.

Развитие силовых способностей. Поднимание прямых ног на гимнастической стенке до 90°; удержание угла в вися; поднимание туловища из положения лежа на спине. Подъем туловища из положения лежа на спине.

Развитие общей выносливости. Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью.

Развитие координационных способностей. Упражнения, которые предъявляют высокие требования к точности движений (упражнения в равновесии); упражнения, в которых имеется элемент внезапности (подвижные игры, спортивные игры); упражнения, в которых в зависимости от ситуации или сигнала необходимо менять направление движения.

Упражнения на гибкость и растяжку. «Бабочка» - сидя на полу, руками прижимаем колени к полу (совершаем «пружинистые» движения). «Лягушки» (выпрыгивания). Складка – сидя на полу, ноги вытянуты вперёд, тянемся руками вперёд, стараясь прижаться животом к бедрам. Упражнение «Лодочка» - лежа на животе, ноги согнуты в коленях. Взять руками за стопы; прогнуться назад, держась за стопы; переднюю поверхность бедра оторвать от пола, колени разведены; опустить ноги на пол; лечь на пол, отпустить ноги. Упражнение «Кошка» - упор стоя на коленях. Поднять вперед правую руку, потянуться, голова прямо; выпрямить назад левую ногу, сохранять равновесие, вернуться в и.п.

Наклон вперед (складка) наклониться как можно ниже и удерживать.

Махи. Мах ноги – маятникообразное движение ноги. Совершается с максимальной амплитудой. Ноги в колене выпрямлены, носки натянуты (вытянуты). Мах вперед, назад, в сторону. Мах стоя, лёжа, сидя, оперевшись на локоть.

Положение кистей. Кисть должна быть продолжением руки и «не заламываться» во время выполнения и смены движений.

Модуль 2. Обучение и совершенствование акробатических упражнений

Обучение и совершенствование акробатических упражнений в чир-спорте включает в себя работу над элементами, которые требуют высокого уровня физической подготовки, координации и техники. Акробатика в чир-спорте может включать различные виды прыжков, вращений, поддержек и пирамид

Цель: Создание условий для изучения акробатических элементов, раскрытие спортивного и творческого потенциала обучающихся.

Задачи:

- ~ изучение основ анатомии и физиологии и гигиены;
- ~ изучение требований техники безопасности на занятиях;
- ~ изучение базовых и продвинутых акробатических элементов;
- ~ обучение правильной технике для минимизации риска травм;
- ~ повышение роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты:

- ~ Повышение уровня силы, гибкости и выносливости.
- ~ Улучшение координации и баланса.
- ~ Уверенное выполнение акробатических элементов и комбинаций.
- ~ Снижение риска травм за счет правильной техники выполнения.
- ~ Повышение уровня физической подготовки.

| № п / п | Наименование разделов | Количество часов | | | Формы промежуточной аттестации |
|--------------------------|--------------------------------------|------------------|--------------|-------|--------------------------------------|
| | | теория | практи ка | всего | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 1 | 38 | 39 | Опрос, наблюдение |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 1 | 18 | 19 | Опрос, наблюдение |
| 3 | Техническая подготовка | 1 | 12 | 13 | Наблюдение |
| 4 | Контрольные испытания | | 2 | 2 | Контрольные испытания |
| Всего часов модуля в год | | 3 | 70 | 73 | |

Теоретические занятия: Правила техники безопасности, гигиена спортсмена. Основные акробатические элементы в Чир-спорте.

Практические занятия:

Общая физическая подготовка:

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.)

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Подвижные игры. Игры с бегом, прыжками, эстафеты.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противоходом, змейкой, кругом, скрещением; повороты (налево, направо, кругом) на месте и в движении; переход на ходьбу и бег, на шаг; изменение скорости движения строя. Разновидности ходьбы и шагов: «мягкий шаг»; «острый шаг»; «широкий шаг»; «скрестный шаг»; «переменный шаг».

Легкая атлетика. Беговые упражнения: бег с изменением темпа и с ускорениями до 60 м; бег на скорость 20 м с высокого старта; бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (от 2 до 3 км).

Прыжковые упражнения: в длину с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; пятикратный прыжок с места; прыжки в высоту с места и с разбега; перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда»; прыжки в глубину.

Строевые упражнения: понятие о строе: дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы.

Специальная физическая подготовка:

Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения, лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; два кувырка вперед. «Мост» из положения, лежа на спине. Стойка на лопатках. Шпагат.

Прыжки: Прыжки в длину с места. Вверх – руки вверх и группировка;

Кувырки: Кувырок вперед длинный с прыжка, кувырок назад, кувырок вперед в упор присев и прыжок вверх.

Перевороты. Колесо; мост из положения «лежа»;

Прыжок на стопку матов в позицию лежа.

Статическая растяжка для улучшения гибкости мышц ног, спины и плеч.

Динамическая растяжка для разогрева мышц перед тренировкой.

Поперечный и продольный шпагаты для развития гибкости ног.

Стояние на одной ноге с закрытыми глазами. Упражнения на балансировочной подушке или доске.

Прыжки на скакалке.

Бег на длинные дистанции для развития общей выносливости.

Интервальные тренировки для улучшения скоростной выносливости.

Акробатические упражнения. Прыжки. Со скакалкой, прыжки в длину с места. Вверх – руки вверх и группировка; с поворотом на 180° и 360°.

Техническая подготовка:

Кувырки. Вперед в группировке, согнувшись, длинный, прыжком; назад в группировке, согнувшись, ноги врозь.

Перевороты. Боком с места, с разбега, с прыжка; мост из положения «лежа», «стоя»; вперед медленный на две, на одну, со сменой ног, с последовательной работой руками; вперед с поворотом – рондат с места, с прыжка, с разбега; назад медленный с одной ноги, с двух. Вперед темповой на

одну, две, с опорой на голову. Назад – фляк. То же толчком одной и махом другой. Фляк после рондата. То же после колеса. То же с курбета. Назад с поворотом – фляк с поворотом кругом в сед. Подъем разгибом с головы из упора присев, тоже с прыжка. Подъем разгибом с головы с поворотом кругом в упор лежа. Полупереворот назад «курбет» со стойки на полу, тоже на мостике.

Отработка групповых элементов, таких как поддержки и пирамиды, с акцентом на синхронизацию и взаимодействие в команде.

Упражнения на доверие и взаимопонимание между участниками команды.

Модуль 3. Обучение и совершенствование хореографии

Обучение и совершенствование хореографии в чир спорте — это процесс, направленный на создание и отработку танцевальных комбинаций и движений, которые дополняют акробатические элементы и делают выступление более зрелищным и выразительным.

Цель: создание гармоничного и зрелищного выступления, которое сочетает в себе акробатические элементы и танцевальные движения.

Задачи:

- ~ формирование правильной осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата обучающихся;
- ~ ознакомление детей с историей возникновения и развития хореографического искусства;
- ~ освоение базовых танцевальных движений и комбинаций;
- ~ развитие чувства ритма и умения двигаться в соответствии с музыкой.

Ожидаемые результаты:

- ~ Формирование правильной осанки у обучающихся.
- ~ Уверенное выполнение танцевальных движений и комбинаций.
- ~ Улучшение взаимодействия и синхронизации в команде.
- ~ Создание гармоничного и зрелищного выступления, которое сочетает в себе акробатические элементы и танцевальные движения.

| № п/ п | Наименование разделов | Количество часов | | | Формы промежуточной аттестации |
|--------------------------|--------------------------------------|------------------|--------------|-------|--------------------------------------|
| | | теория | практи ка | всего | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 2 | 10 | 12 | Опрос, наблюдение |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 1 | 10 | 11 | Опрос, наблюдение |
| Всего часов модуля в год | | 3 | 20 | 23 | |

Теоретические занятия: Правила техники безопасности. Техника выполнения упражнений на развитие физических качеств. Техника выполнения элементов хореографии.

Практические занятия:

Общая физическая подготовка:

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противходом, змейкой, кругом; повороты (налево, направо, кругом) на месте; переход на ходьбу и бег, на шаг; изменение скорости движения строя. Разновидности ходьбы и шагов: «мягкий шаг»; «острый шаг»; «широкий шаг»; «скрестный шаг»; «переменный шаг».

Специальная физическая подготовка:

Хореографические упражнения. Позиции рук: подготовительная, 1-3. Плие. Гран плие. Пассе партер. Пике Пор де бра. Рон де жамб партер (ан деор ан дедан). Пас балансе. Батман тандю. Гранд батман. Прямой и боковой галоп.

Повороты направо, налево переступанием по команде на 45°, 90°, 180° по 5 позиции en dehors.

Организуемые команды и приемы: перестроение в круг, парами по кругу и друг за другом. Бег «змейкой». Шаги, повороты, вращения. Повороты и вращения рондовый, шане, фуэте. Кик с рондом. Кик, комбинированный с батманом в сторону. Шассе в сторону. Продолженное шассе. Шассе с вращением. Смена мест через шассе. Джазовые шаги – постановка рук. Шаг глиссад. Глиссад с поворотом. Кукарача. Вольта. Вольта в продвижении. Корта джака ВП-НЗ, в диагональ, с поворотом, в продвижении. Построения и переходы. Перемещения.

252 ч/год

Модуль 1. Обучение и совершенствование базовых упражнений

Совершенствование базовых упражнений в чир- спорте — это процесс систематической работы над улучшением техники выполнения, физической подготовки и командного взаимодействия. Этот процесс включает в себя отработку основных элементов, таких как стойки, прыжки, вращения, поддержки и пирамиды, а также развитие физических качеств и навыков, необходимых для успешного выполнения этих элементов.

Цель: Повышение уровня исполнения и подготовки спортсменов.

Это включает в себя улучшение техники выполнения элементов, развитие физических качеств, таких как сила, гибкость, выносливость и координация, а также укрепление командного духа и взаимодействия между участниками команды.

Задачи:

- ~ повышение уровня силы, гибкости, выносливости и координации;
- ~ отработка правильной техники выполнения каждого элемента;
- ~ улучшение качества и зрелищности выступлений.

Ожидаемые результаты:

- ~ Повышение уровня силы, гибкости, выносливости и координации.
- ~ Улучшение баланса и стабильности.

- ~ Уверенное выполнение базовых элементов и комбинаций.
- ~ Повышение уровня техники и чистоты выполнения элементов.
- ~ Повышение уровня доверия и взаимопонимания между участниками

команды.

| № п/ п | Наименование разделов | Количество часов | | | Формы промежуточной аттестации |
|--------------------------|--------------------------------------|------------------|--------------|-----------|--------------------------------------|
| | | теори я | практ ика | всег о | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 4 | 35 | 39 | Опрос, наблюдение |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 3 | 29 | 32 | Опрос, наблюдение |
| 3 | Контрольные испытания | | 1 | 1 | Контрольные испытания |
| Всего часов модуля в год | | 7 | 65 | 72 | |

Теоретические занятия: Правила техники безопасности, гигиена, закаливание.

Практические занятия:

Общая физическая подготовка:

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине. Маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями; круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке

на коленях; поднимание туловища из положения, лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером; упражнения на ощущение правильной осанки; упражнения на расслабление мышц рук, туловища, ног стоя, сидя, лежа; чередование в напряжении и расслаблении отдельных мышц и всех мышц тела.

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и так далее. Сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой; полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону; Прыжок вверх (апроуч), прыжки ноги вместе – ноги врозь, прыжки на скамейку, соскок со скамейке в высоту, прыжки через несколько скамеек, прыжки на одной ноге, прыжки через скакалку,; максимальное растягивание и расслабление ног, шаговые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седи для развития «выворотности» ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100м). Кросс 500 - 1000 м. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с места.

Другие виды спорта, спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.

Подвижные игры. Игры с бегом, прыжками, метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты.

Общеразвивающие упражнения с предметом.

Специальная физическая подготовка:

Развитие быстроты. Бег с ускорением 10-20 м; бег с изменением скорости и направления движения.

Развитие силовых способностей. Статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями (набивные мячи, гантели, амортизаторы, сопротивление партнера), направленные на развитие силы мышц рук, брюшного пресса, спины, ног; подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, отжимание в упоре на полу (быстро и медленно); подтягивание с остановками по ходу движения и сохранением пауз по 3-4 с (3-4 остановки в процессе подтягивания), то же при опускании вниз; отжимание в упоре в быстром темпе, то же с остановками по ходу движения; поднимание прямых ног на гимнастической стенке до 90° и выше; удержание угла в вися; поднимание туловища из положения лежа на спине.

Развитие общей выносливости. Прыжки со скакалкой; чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью.

Развитие координационных способностей. Упражнения, которые предъявляют высокие требования к точности движений (акробатические упражнения, упражнения в равновесии); упражнения, в которых имеется элемент внезапности (подвижные игры, спортивные игры); упражнения, в которых в зависимости от ситуации или сигнала необходимо менять направление движения (челночный бег, танцевальные упражнения).

Развитие гибкости. Наклон вперед из стойки, из седа ноги вместе из седа и ноги врозь; мост из положения, лежа и стоя; поднимание прямой ноги вперед, в сторону, назад у гимнастической стенки; шпагаты (прямой, на правую, на левую); выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой; выкрут в плечевых суставах из виса стоя сзади на гимнастической стенке

(широким хватом); вис сзади на перекладине – провисание книзу, стремясь достать ногами пол.

Модуль 2. Обучение и совершенствование акробатических упражнений

Совершенствование акробатических упражнений в чир-спорте включает в себя работу над улучшением техники выполнения акробатических элементов, таких как стойки, прыжки, вращения, поддержки и пирамиды. Этот процесс также направлен на развитие физических качеств, таких как сила, гибкость, координация и выносливость, а также на укрепление командного взаимодействия и доверия между участниками команды.

Цель: Повышение уровня исполнения и подготовки обучающихся.

Это включает в себя улучшение техники выполнения сложных элементов, развитие физических качеств и навыков, необходимых для успешного выполнения акробатических упражнений, а также укрепление командного духа и взаимодействия.

Задачи:

- ~ повышение уровня силы, гибкости, выносливости и координации;
- ~ отработка правильной техники выполнения каждого акробатического элемента;
- ~ использование видеоанализа и работы с зеркалом для коррекции движений;
- ~ отработка синхронизации и взаимодействия в команде;
- ~ развитие доверия и взаимопонимания между участниками команды.

Ожидаемые результаты:

- ~ Развитие доверия и взаимопонимания между участниками команды.
- ~ Уверенное выполнение акробатических элементов и комбинаций.
- ~ Повышение уровня техники и чистоты выполнения элементов.
- ~ Повышение уровня силы, гибкости, выносливости и координации.
- ~ Улучшение баланса и стабильности.
- ~ Улучшение взаимодействия и синхронизации в команде.

~ Повышение уровня доверия и взаимопонимания между участниками команды.

~ Улучшение качества и зрелищности выступлений.

~ Успешное участие в соревнованиях и достижение высоких результатов.

| № п / п | Наименование разделов | Количество часов | | | Формы промежуточной аттестации |
|--------------------------|-----------------------------------|------------------|----------|-------|--------------------------------|
| | | теория | практика | всего | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 1 | 55 | 56 | Опрос, наблюдение |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 1 | 26 | 27 | Опрос, наблюдение |
| 3 | Техническая подготовка | 1 | 18 | 19 | Наблюдение |
| 4 | Контрольные испытания | | 1 | 1 | Контрольные испытания |
| Всего часов модуля в год | | 3 | 100 | 103 | |

Теоретические занятия: Правила техники безопасности. Общая характеристика спортивной тренировки. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Практические занятия:

Общая физическая подготовка:

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.)

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Подвижные игры. Игры с бегом, прыжками, эстафеты.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противходом, змейкой, кругом, скрещением; повороты (налево, направо, кругом) на месте и в движении; переход на ходьбу и бег, на шаг; изменение скорости движения строя. Разновидности ходьбы и шагов: «мягкий шаг»; «острый шаг»; «широкий шаг»; «скрестный шаг»; «переменный шаг».

Легкая атлетика. Беговые упражнения: бег с изменением темпа и с ускорениями до 60 м; бег на скорость 20 м с высокого старта; бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (от 2 до 3 км).

Прыжковые упражнения: в длину с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; пятикратный прыжок с места; прыжки в высоту с места и с разбега; перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда»; прыжки в глубину.

Строевые упражнения: понятие о строе: дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы.

Специальная физическая подготовка:

Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения, лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; два кувырка вперед. «Мост» из положения, лежа на спине. Стойка на лопатках. Шпагат.

Прыжки: Прыжки в длину с места. Вверх – руки вверх и группировка;

Кувырки: Кувырок вперед длинный с прыжка, кувырок назад, кувырок вперед в упор присев и прыжок вверх.

Перевороты. Колесо; мост из положения «лежа»;

Прыжок на стопку матов в позицию лежа.

Статическая растяжка для улучшения гибкости мышц ног, спины и плеч.

Динамическая растяжка для разогрева мышц перед тренировкой.

Поперечный и продольный шпагаты для развития гибкости ног.

Стояние на одной ноге с закрытыми глазами. Упражнения на балансировочной подушке или доске.

Прыжки на скакалке.

Бег на длинные дистанции для развития общей выносливости.

Интервальные тренировки для улучшения скоростной выносливости.

Акробатические упражнения. Прыжки. Со скакалкой, прыжки в длину с места. Вверх – руки вверх и группировка; с поворотом на 180° и 360°.

Техническая подготовка:

Кувырки. Вперед в группировке, согнувшись, длинный, прыжком; назад в группировке, согнувшись, ноги врозь.

Перевороты. Боком с места, с разбега, с прыжка; мост из положения «лежа», «стоя»; вперед медленный на две, на одну, со сменой ног, с последовательной работой руками; вперед с поворотом – рондат с места, с прыжка, с разбега; назад медленный с одной ноги, с двух. Вперед темповой на одну, две, с опорой на голову. Назад – фляк. То же толчком одной и махом другой. Фляк после рондата. То же после колеса. То же с курбета. Назад с поворотом – фляк с поворотом кругом в сед. Подъем разгибом с головы из упора присев, тоже с прыжка. Подъем разгибом с головы с поворотом кругом в упор лежа. Полупереворот назад «курбет» со стойки на полу, тоже на мостике.

Отработка групповых элементов, таких как поддержки и пирамиды, с акцентом на синхронизацию и взаимодействие в команде.

Упражнения на доверие и взаимопонимание между участниками команды.

Модуль 3. Обучение и совершенствование хореографии

Совершенствование хореографии в чир спорте включает в себя работу над улучшением техники выполнения танцевальных движений, развитие чувства ритма и музыкальности, а также создание и отработку танцевальных комбинаций. Этот процесс направлен на усиление эмоционального воздействия выступления и подчеркивание индивидуальности команды.

Цель: это создание гармоничного и зрелищного выступления, которое сочетает в себе акробатические элементы и танцевальные движения.

Задачи:

- ~ формирование правильной осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата обучающихся;
- ~ отработка техники выполнения танцевальных элементов;
- ~ освоение базовых танцевальных движений и комбинаций;
- ~ развитие чувства ритма и умения двигаться в соответствии с музыкой;
- ~ отработка синхронизации движений с музыкальным сопровождением;
- ~ развитие взаимодействия и взаимопонимания между участниками команды;
- ~ развитие артистизма и выразительности.

Ожидаемые результаты:

- ~ Формирование правильной осанки у обучающихся.
- ~ Уверенное выполнение танцевальных движений и комбинаций.
- ~ Улучшение взаимодействия и синхронизации в команде.
- ~ Развитие артистизма.
- ~ Укрепление командного духа.
- ~ Создание гармоничного и зрелищного выступления, которое сочетает в себе акробатические элементы и танцевальные движения.

| № п/ п | Наименование разделов | Количество часов | | | Формы промежуточной аттестации |
|--------------------------|--------------------------------------|------------------|--------------|-------|--------------------------------------|
| | | теория | практи ка | всего | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 2 | 41 | 43 | Опрос, наблюдение |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 1 | 19 | 20 | Опрос, наблюдение |
| 3 | Техническая подготовка | | 13 | 13 | Наблюдение |
| 3 | Контрольные испытания | | 1 | 1 | Контрольные испытания |
| Всего часов модуля в год | | 3 | 74 | 77 | |

Теоретические занятия: Правила техники безопасности. Анализ выступлений.

Практические занятия:

Общая физическая подготовка:

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противходом, змейкой, кругом; повороты (налево, направо, кругом) на месте; переход на ходьбу и бег, на шаг; изменение скорости движения строя. Разновидности ходьбы и шагов: «мягкий шаг»; «острый шаг»; «широкий шаг»; «скрестный шаг»; «переменный шаг».

Специальная физическая подготовка:

Хореографические упражнения. Позиции рук: подготовительная, 1-3. Плие. Гран плие. Пассе партер. Пике Пор де бра. Рон де жамб партер (ан деор

ан дедан). Пас балансе. Батман тандю. Гранд батман. Прямой и боковой галоп. Повороты направо, налево переступанием по команде на 45°, 90°, 180° по 5 позиции en dehors.

Организующие команды и приемы: перестроение в круг, парами по кругу и друг за другом. Бег «змейкой». Шаги, повороты, вращения. Повороты и вращения рондовый, шане, фуэте. Кик с рондом. Кик, комбинированный с батманом в сторону. Шассе в сторону. Продолженное шассе. Шассе с вращением. Смена мест через шассе. Джазовые шаги – постановка рук. Шаг глиссад. Глиссад с поворотом. Кукарача. Вольта. Вольта в продвижении. Корта джака ВП-НЗ, в диагональ, с поворотом, в продвижении. Построения и переходы. Перемещения.

Техническая подготовка:

Упражнения для улучшения техники выполнения.

Упражнения для развития ритма и музыкальности.

Упражнения для развития артистизма и танцевальности.

Упражнения для синхронизации и командной работы.

Базовые шаги (шаги с высоким подниманием колена, шаги с прыжками).

Прыжки и вращения.

Акробатические элементы (колесо, фляк).

Групповые элементы (синхронные прыжки, пирамиды и поддержки).

336 ч/год

Модуль 1. Обучение и совершенствование базовых упражнений

Совершенствование базовых упражнений в чир- спорте — это процесс систематической работы над улучшением техники выполнения, физической подготовки и командного взаимодействия. Этот процесс включает в себя отработку основных элементов, таких как стойки, прыжки, вращения, поддержки и пирамиды, а также развитие физических качеств и навыков, необходимых для успешного выполнения этих элементов.

Цель: Повышение уровня исполнения и подготовки спортсменов.

Это включает в себя улучшение техники выполнения элементов, развитие физических качеств, таких как сила, гибкость, выносливость и координация, а также укрепление командного духа и взаимодействия между участниками команды.

Задачи:

- ~ повышение уровня силы, гибкости, выносливости и координации;
- ~ отработка правильной техники выполнения каждого элемента;
- ~ улучшение качества и зрелищности выступлений.

Ожидаемые результаты:

- ~ Повышение уровня силы, гибкости, выносливости и координации.
- ~ Улучшение баланса и стабильности.
- ~ Уверенное выполнение базовых элементов и комбинаций.
- ~ Повышение уровня техники и чистоты выполнения элементов.
- ~ Повышение уровня доверия и взаимопонимания между участниками команды.

команды.

| № п/ п | Наименование разделов | Количество часов | | | Формы промежуточной аттестации |
|--------------------------|--------------------------------------|------------------|--------------|-------|--------------------------------------|
| | | теория | практи ка | всего | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 4 | 22 | 26 | Опрос, наблюдение |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 3 | 42 | 45 | Опрос, наблюдение |
| 3 | Контрольные испытания | | 1 | 1 | Контрольные испытания |
| Всего часов модуля в год | | 7 | 65 | 72 | |

Теоретические занятия: Правила техники безопасности, гигиена, закаливание.

Практические занятия:

Общая физическая подготовка:

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине. Маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями; круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях; поднятие туловища из положения, лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером; упражнения на ощущение правильной осанки; упражнения на расслабление мышц рук, туловища, ног стоя, сидя, лежа; чередование в напряжении и расслаблении отдельных мышц и всех мышц тела.

Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и так далее. Сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой; полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону; Прыжок вверх (апроуч), прыжки ноги вместе – ноги врозь, прыжки на скамейку, соскок со скамейке в высоту, прыжки через несколько скамеек, прыжки на одной ноге, прыжки через скакалку,; максимальное растягивание и расслабление ног, шаговые и круговые движения из различных исходных

положений, упражнения в седе для развития «выворотности» ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100м). Кросс 500 - 1000 м. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с места.

Другие виды спорта, спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.

Подвижные игры. Игры с бегом, прыжками, метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты.

Общеразвивающие упражнения с предметом.

Специальная физическая подготовка:

Развитие быстроты. Бег с ускорением 10-20 м; бег с изменением скорости и направления движения.

Развитие силовых способностей. Статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями (набивные мячи, гантели, амортизаторы, сопротивление партнера), направленные на развитие силы мышц рук, брюшного пресса, спины, ног; подтягивание на низкой перекладине из вися лежа, отжимание в упоре на полу (быстро и медленно); подтягивание с остановками по ходу движения и сохранением пауз по 3-4 с (3-4 остановки в процессе подтягивания), то же при опускании вниз; отжимание в упоре в быстром темпе, то же с остановками по ходу движения; поднимание прямых ног на гимнастической стенке до 90° и выше; удержание угла в вися; поднимание туловища из положения лежа на спине.

Развитие общей выносливости. Прыжки со скакалкой; чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью.

Развитие координационных способностей. Упражнения, которые предъявляют высокие требования к точности движений (акробатические упражнения, упражнения в равновесии); упражнения, в которых имеется элемент внезапности (подвижные игры, спортивные игры); упражнения, в которых в зависимости от ситуации или сигнала необходимо менять направление движения (челночный бег, танцевальные упражнения).

Развитие гибкости. Наклон вперед из стойки, из седа ноги вместе из седа и ноги врозь; мост из положения, лежа и стоя; поднимание прямой ноги вперед, в сторону, назад у гимнастической стенки; шпагаты (прямой, на правую, на левую); выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой; выкрут в плечевых суставах из виса стоя сзади на гимнастической стенке (широким хватом); вис сзади на перекладине – провисание книзу, стремясь достать ногами пол.

Модуль 2. Обучение и совершенствование акробатических упражнений

Совершенствование акробатических упражнений в чир-спорте включает в себя работу над улучшением техники выполнения акробатических элементов, таких как стойки, прыжки, вращения, поддержки и пирамиды. Этот процесс также направлен на развитие физических качеств, таких как сила, гибкость, координация и выносливость, а также на укрепление командного взаимодействия и доверия между участниками команды.

Цель: Повышение уровня исполнения и подготовки обучающихся.

Это включает в себя улучшение техники выполнения сложных элементов, развитие физических качеств и навыков, необходимых для успешного выполнения акробатических упражнений, а также укрепление командного духа и взаимодействия.

Задачи:

~ повышение уровня силы, гибкости, выносливости и координации;

- ~ отработка правильной техники выполнения каждого акробатического элемента;
 - ~ использование видеоанализа и работы с зеркалом для коррекции движений;
 - ~ отработка синхронизации и взаимодействия в команде;
 - ~ развитие доверия и взаимопонимания между участниками команды.
- Ожидаемые результаты:**
- ~ Развитие доверия и взаимопонимания между участниками команды.
 - ~ Уверенное выполнение акробатических элементов и комбинаций.
 - ~ Повышение уровня техники и чистоты выполнения элементов.
 - ~ Повышение уровня силы, гибкости, выносливости и координации.
 - ~ Улучшение баланса и стабильности.
 - ~ Улучшение взаимодействия и синхронизации в команде.
 - ~ Повышение уровня доверия и взаимопонимания между участниками команды.
 - ~ Улучшение качества и зрелищности выступлений.
 - ~ Успешное участие в соревнованиях и достижение высоких результатов.

| № п / п | Наименование разделов | Количество часов | | | Формы промежуточной аттестации |
|--------------------------|-----------------------------------|------------------|----------|-------|--------------------------------|
| | | теория | практика | всего | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 1 | 68 | 69 | Опрос, наблюдение |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 1 | 33 | 34 | Опрос, наблюдение |
| 3 | Техническая подготовка | 1 | 23 | 24 | Опрос, наблюдение |
| 4 | Контрольные испытания | | 1 | 1 | Контрольные испытания |
| Всего часов модуля в год | | 3 | 125 | 128 | |

Теоретические занятия: Правила техники безопасности. Общая характеристика спортивной тренировки. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Практические занятия:

Общая физическая подготовка:

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.)

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Подвижные игры. Игры с бегом, прыжками, эстафеты.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противоходом, змейкой, кругом, скрещением; повороты (налево, направо, кругом) на месте и в движении; переход на ходьбу и бег, на шаг; изменение скорости движения строя. Разновидности ходьбы и шагов: «мягкий шаг»; «острый шаг»; «широкий шаг»; «скрестный шаг»; «переменный шаг».

Легкая атлетика. Беговые упражнения: бег с изменением темпа и с ускорениями до 60 м; бег на скорость 20 м с высокого старта; бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (от 2 до 3 км).

Прыжковые упражнения: в длину с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; пятикратный прыжок с места; прыжки в высоту с места и с разбега; перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда»; прыжки в глубину.

Строевые упражнения: понятие о строе: дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы.

Специальная физическая подготовка:

Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения, лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; два кувырка вперед. «Мост» из положения, лежа на спине. Стойка на лопатках. Шпагат.

Прыжки: Прыжки в длину с места. Вверх – руки вверх и группировка;

Кувырки: Кувырок вперед длинный с прыжка, кувырок назад, кувырок вперед в упор присев и прыжок вверх.

Перевороты. Колесо; мост из положения «лежа»;

Прыжок на стопку матов в позицию лежа.

Статическая растяжка для улучшения гибкости мышц ног, спины и плеч.

Динамическая растяжка для разогрева мышц перед тренировкой.

Поперечный и продольный шпагаты для развития гибкости ног.

Стояние на одной ноге с закрытыми глазами. Упражнения на балансировочной подушке или доске.

Прыжки на скакалке.

Бег на длинные дистанции для развития общей выносливости.

Интервальные тренировки для улучшения скоростной выносливости.

Акробатические упражнения. Прыжки. Со скакалкой, прыжки в длину с места. Вверх – руки вверх и группировка; с поворотом на 180° и 360°.

Техническая подготовка:

Кувырки. Вперед в группировке, согнувшись, длинный, прыжком; назад в группировке, согнувшись, ноги врозь.

Перевороты. Боком с места, с разбега, с прыжка; мост из положения «лежа», «стоя»; вперед медленный на две, на одну, со сменой ног, с последовательной работой руками; вперед с поворотом – рондат с места, с прыжка, с разбега; назад медленный с одной ноги, с двух. Вперед темповой на одну, две, с опорой на голову. Назад – фляк. То же толчком одной и махом другой. Фляк после рондата. То же после колеса. То же с курбета. Назад с поворотом – фляк с поворотом кругом в сед. Подъем разгибом с головы из упора присев, тоже с прыжка. Подъем разгибом с головы с поворотом кругом в упор лежа. Полупереворот назад «курбет» со стойки на полу, тоже на мостике.

Отработка групповых элементов, таких как поддержки и пирамиды, с акцентом на синхронизацию и взаимодействие в команде.

Упражнения на доверие и взаимопонимание между участниками команды.

Модуль 3. Обучение и совершенствование хореографии

Совершенствование хореографии в чир-спорте включает в себя работу над улучшением техники выполнения танцевальных движений, развитие чувства ритма и музыкальности, а также создание и отработку танцевальных комбинаций. Этот процесс направлен на усиление эмоционального воздействия выступления и подчеркивание индивидуальности команды.

Цель: это создание гармоничного и зрелищного выступления, которое сочетает в себе акробатические элементы и танцевальные движения.

Задачи:

- ~ формирование правильной осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата обучающихся;
- ~ отработка техники выполнения танцевальных элементов;
- ~ освоение базовых танцевальных движений и комбинаций;
- ~ развитие чувства ритма и умения двигаться в соответствии с музыкой;

~ отработка синхронизации движений с музыкальным сопровождением;

~ развитие взаимодействия и взаимопонимания между участниками команды;

~ развитие артистизма и выразительности.

Ожидаемые результаты:

~ Формирование правильной осанки у обучающихся.

~ Уверенное выполнение танцевальных движений и комбинаций.

~ Улучшение взаимодействия и синхронизации в команде.

~ Развитие артистизма.

~ Укрепление командного духа.

~ Создание гармоничного и зрелищного выступления, которое сочетает в себе акробатические элементы и танцевальные движения.

| № п/п | Наименование разделов | Количество часов | | | Формы промежуточной аттестации |
|--------------------------|-----------------------------------|------------------|----------|-------|--------------------------------|
| | | теория | практика | всего | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 1 | 73 | 74 | Опрос, наблюдение |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 1 | 35 | 36 | Опрос, наблюдение |
| 3 | Техническая подготовка | 1 | 24 | 25 | Наблюдение |
| 3 | Контрольные испытания | | 1 | 1 | Контрольные испытания |
| Всего часов модуля в год | | 3 | 133 | 136 | |

Теоретические занятия: Правила техники безопасности. Анализ выступлений.

Практические занятия:

Общая физическая подготовка:

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища,

вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противоходом, змейкой, кругом; повороты (налево, направо, кругом) на месте; переход на ходьбу и бег, на шаг; изменение скорости движения строя. Разновидности ходьбы и шагов: «мягкий шаг»; «острый шаг»; «широкий шаг»; «скрестный шаг»; «переменный шаг».

Специальная физическая подготовка:

Хореографические упражнения. Позиции рук: подготовительная, 1-3. Плие. Гран плие. Пассе партер. Пике Пор де бра. Рон де жамб партер (ан деор ан дедан). Пас балансе. Батман тандю. Гранд батман. Прямой и боковой галоп. Повороты направо, налево переступанием по команде на 45°, 90°, 180° по 5 позиции en dehors.

Организующие команды и приемы: перестроение в круг, парами по кругу и друг за другом. Бег «змейкой». Шаги, повороты, вращения. Повороты и вращения рондовый, шане, фуэте. Кик с рондом. Кик, комбинированный с батманом в сторону. Шассе в сторону. Продолженное шассе. Шассе с вращением. Смена мест через шассе. Джазовые шаги – постановка рук. Шаг глиссад. Глиссад с поворотом. Кукарача. Вольта. Вольта в продвижении. Корта джака ВП-НЗ, в диагональ, с поворотом, в продвижении. Построения и переходы. Перемещения.

Техническая подготовка:

Упражнения для улучшения техники выполнения.

Упражнения для развития ритма и музыкальности.

Упражнения для развития артистизма и танцевальности.

Упражнения для синхронизации и командной работы.

Базовые шаги (шаги с высоким подниманием колена, шаги с прыжками).

Прыжки и вращения.

Акробатические элементы (колесо, фляк).

Групповые элементы (синхронные прыжки, пирамиды и поддержки).

3.2 Воспитательная работа

План воспитательной работы утверждается на учебный год и включает в себя:

- теоретические занятия с просмотром учебных и художественных видеофильмов, имеющих воспитательное значение и оказывающих влияние на воспитанников, с рассказом примеров из личной жизни, рассказом воспитанников своих примеров поступков и проступков.
- родители, вовлекаемые в учебный процесс. Родительские собрания совместные с детьми, разбор ситуаций на собраниях, совместные походы и прогулки, открытые занятия.
- специальные упражнения: на выносливость, воспитывающие силу воли, воспитывающие волю к победе - слабый против сильного, чтобы воспитать командный дух, умение помочь товарищу по команде.
- традиции и ритуалы: день именинника, поздравление с днем рождения и другими праздниками.
- посещение Музея спортивной славы нашего города, знакомство со спортсменами старшего поколения, ветеранами спорта, приглашение действующих спортсменов на занятия для проведения мастер-классов.
- посещение традиционных соревнований по чир-спорту в качестве болельщиков, совместно с родителями, или в качестве помощников.
- организация бесед, лекций и тематических занятий о вредных привычках, о пользовании социальными сетями и интернетом, организация спортивных праздников, викторин о здоровом образе жизни, пользе спорта.

3.3 Соревнования

Чирлидинг – отдельный самостоятельный вид спорта. По нему проводятся соревнования российского, европейского и мирового уровня.

Чемпионаты по чирлидингу проводятся в нескольких номинациях: – Чир – элементы спортивной гимнастики и акробатики, построение пирамид и танцевальные перестроения под зычные кричалки;

– Данс – спортивные танцы с элементами гимнастики, с присутствием пластичности, хорошей хореографии и грации, потрясающей синхронности;

– Чир-микс – выступления смешанных команд (мужских и женских);

– Групповой стант – коллективное построение пирамид;

– Индивидуальный чирлидер – сольный номер от главного заводилы команды;

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в различных видах спорта в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов. Четкие и полные знания о содержании и результатах соревновательной деятельности в чир-спорте необходимы прежде всего для:

- определения общей стратегии подготовки - выбора средств, методов тренировки, параметров тренировочных нагрузок, использования внутренировочных факторов;

- объективизации спортивного результата в конкретном соревновании - возможности быстрого и точного выявления причин успеха или неудачи;

- внесения своевременных коррекций в планы подготовки;

- повышения эффективности тактической подготовки, в частности, выбора тактического варианта выступления в конкретном соревновании, адекватного цели выступления и возможностям предполагаемых соперников;

- моделирования в тренировке условий протекания реальных состязаний.

Соревновательная деятельность оказывает большое воздействие на организм спортсмена. Это связано и с ее экстремальными двигательными режимами (максимальная скорость движений и действий; проявление максимальной силы, выносливости; координационная сложность действий с элементами риска и др.), и с нервно-эмоциональными напряжениями,

стрессовыми воздействиями, связанными с социальным статусом соревнований, их престижностью и др.

Участие юных чирлидеров в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства. В процессе обучения обучающимися изучаются теоретические материалы по данному разделу программы (правила соревнований).

На данном этапе подготовки соревновательная деятельность заключается в участии в показательных выступлениях и открытых учебно-тренировочных занятиях.

3.4 Форма аттестации и контроля

Медицинский контроль

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендации врача.

Условием эффективной подготовки обучающихся является система педагогического контроля, позволяющая корректировать содержание тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировочного занятия.

Контроль и оценка подготовки подготовленности обучающихся являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки.

На учебно-тренировочных занятиях применяются такие виды и методы контроля:

- предварительный контроль в начале учебного года. Он предназначен для изучения состава обучающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность) и определения готовности обучающихся к предстоящим занятиям. Данные такого контроля позволяют решить учебные задачи, средства и методы их решения;

- оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием обучающихся осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии;

- текущий контроль (дает возможность оценить состояние обучающихся в течение дня);

- итоговый контроль в конце учебного года для определения успешности выполнения годового календарного плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявление положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья обучающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень нормативных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

Метод наблюдения, как правило, применяется в качестве оперативного контроля. Контроль уровня нагрузки на занятиях проводится по карте наблюдения за степенью утомления обучающихся.

Карта наблюдения за степенью утомления в ходе учебно-тренировочного занятия

| Объект наблюдения | Степень и признаки утомления | | |
|-------------------|------------------------------|----------------------------|--|
| | Небольшая | Средняя | Большая |
| Цвет кожи | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Резкое покраснение, побледнение или синюшность |
| Речь | Отчетливая | Затрудненная | Крайне затрудненная |
| Мимика | Обычная | Выражение лица напряженное | Выражение страдания на лице |

| | | | |
|--------------|---------------------|---|--|
| Дыхание | Учащенное ровное | Сильно учащенное | Сильно учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющее беспорядочным дыханием |
| Самочувствие | Жалоб нет | Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах | Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота. |

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности обучающихся группы, прирост их физического развития и освоения упражнений.

Текущий контроль – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнения тренировочного задания обучающиеся по результатам проверки. Тренер-преподаватель следит за посещаемостью занятий. Отметку текущего контроля тренер-преподаватель осуществляет в журналах учета групповых занятий.

Контроль соревновательной деятельности (ОСД). Задачей ОСД является анализ особенностей соревновательной деятельности по видам спорта, технико-тактические результаты соревновательной деятельности.

Для оценки уровня освоения данной программы проводится аттестация обучающихся. Сроки проведения аттестации обучающихся устанавливается в соответствии с годовым календарным учебным графиком.

В учреждении устанавливаются следующие формы аттестации обучающихся:

- теоретическая подготовка – в форме устного опроса;
- общая физическая подготовка, специально-физическая подготовка – сдача контрольных испытаний;

- участие в соревнованиях – определяется по итогам учебного года.

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся учреждения. Критерии оценки определяются на основании программных требований и в соответствии с этапом подготовки

Методика проведения оценивания знаний по теоретической подготовке

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Вопросы подготавливаются по пройденным темам на теоретических занятиях. Обучающимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий однозначный ответ.

При оценивании результатов раздела теоретической подготовки ставится оценка: положительное – «сдал», отрицательное – «не сдал».

Оценочное суждение «сдал» ставится, если обучающийся умеет: составить полный и правильный ответ на основе изученного материала, выделять главные положения и самостоятельно может сделать анализ и выводы.

Оценочное суждение «не сдал» ставится, если обучающийся не усвоил и не раскрыл основное содержание материала.

Методика проведения и оценивания знаний по общей физической, специально-физической и технической подготовках

Для оценки уровня освоения данной программы обучающемся необходимо пройти контрольные испытания.

Контрольные испытания и методические указания к их выполнению

Бег 30 метров с высокого старта проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Челночный бег 3 x 10 метров - на расстоянии 10 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении

направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами проводится в спортивном зале (на спец площадке). Выполняется толчком двух ног от линии или края доски. Разрешается три попытки.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) – необходимо удержаться после третьего наклона в течение трех секунд, не сгибая ноги в коленных суставах.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из положения планки, руки на ширине плеч, до касания платформы.

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: 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.

Оценочные материалы

Выполнение контрольных испытаний определяется следующими оценками: положительное – «сдал», отрицательное – «не сдал».

Для успешного прохождения промежуточной аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 60% положительных оценок («сдал») и получить общий «сдал» по всем контрольным нормативам.

| № | Упражнения | Ед.изм | Нормативы | | | | | | | | | |
|---|-------------------------|--------|-----------|-----|----------|------|-----------|-----|-----------|------|-----------------|------|
| | | | 5-7 лет | | 8-10 лет | | 11-13 лет | | 14-15 лет | | 16 лет и старше | |
| | | | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д |
| 1 | Бег на 30 м | с | не более | | не более | | не более | | не более | | не более | |
| | | | 6,9 | 7,1 | 6,0 | 6,5 | 5,4 | 5,6 | 4,6 | 4,9 | 4,3 | 4,7 |
| 2 | Челночный бег 3x10 м | с | - | - | не более | | не более | | не более | | не более | |
| | | | | | 10,3 | 10,6 | 9,6 | 9,9 | 11,0 | 11,5 | 10,5 | 11,0 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|------------|----------|----|----------|-----|----------|-----|----------|-----|----------|-----|
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | |
| | | | 100 | 90 | 130 | 120 | 140 | 130 | 160 | 150 | 180 | 170 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | |
| | | | +1 | +3 | +5 | +7 | +7 | +9 | +11 | +15 | +15 | +18 |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Кол-во раз | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | |
| | | | - | - | 10 | 5 | 13 | 8 | 16 | 11 | 20 | 15 |
| 6 | Подтягивание из виса на низкой перекладине | кол-во раз | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | |
| | | | 6 | 4 | 10 | 5 | 13 | 7 | 20 | 12 | 16 | 14 |
| 7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд | кол-во раз | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | |
| | | | 10 | 10 | 14 | 12 | 15 | 13 | 24 | 20 | 30 | 25 |

4. Методическое обеспечение программы

Цель методического обеспечения – обеспечить теоретическую и практическую подготовку тренеров-преподавателей, оснащение тренировочного процесса необходимыми методическими, техническими средствами обучения, всем необходимым для успешной реализации Программы.

Методическое обеспечение включает в себя:

- наличие фонда методической литературы по физической культуре и спорту;
- наличие фонда дидактических материалов;
- стендовое информирование в фойе Учреждения.

Для оказания инструктивной методической помощи в Учреждении подобран дидактический материал. Имеется компьютерная и видеотехника.

Таким образом, методическое обеспечение реализуется как условие эффективного обеспечения деятельности участников учебно-тренировочного процесса, а также как ресурсная поддержка в создании условий для самореализации ребенка, развития, его креативности, интеллектуального потенциала. Первичным звеном процесса учебно-тренировочного занятия является физическое упражнение. Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует учебно-тренировочное задание. Ряд таких тренировочных заданий определяют структуру и содержание учебно-тренировочного занятия.

Методическое обеспечение программы включает в себя следующие методы и приемы проведения занятий:

- ~ Словесные (рассказ, объяснения, указания);
- ~ Наглядные (показ, демонстрация иллюстраций, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы);
- ~ Практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).

Дидактические принципы: сознательность, активность, систематичность и последовательность, доступность и прочность, наглядность.

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения об обучающихся, посещаемость учебно-тренировочных занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Тренер-преподаватель ведет отчетность в установленном порядке.

Программный материал для всех групп обучающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров - преподавателей к его освоению.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое учебно-тренировочное занятие, которое состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть (20% времени всего учебно-тренировочного занятия) - организация обучающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок.

Основная часть (70% времени учебно-тренировочного занятия) - овладение главными и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть (10% времени учебно-тренировочного занятия) - приведение организма обучающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Уборка инвентаря, замечания и задания тренера-преподавателя.

Обязательным компонентом подготовки являются соревнования между группами. Психологическая подготовка юных обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности.

Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс.

Главной задачей в занятиях с юными обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

5. Список литературы

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2013 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации»// Текст Федерального закона опубликован на «Официальном интернет-портале правовой информации» (www.pravo.gov.ru) с изменениями от 08 декабря 2020г.
2. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»//Текст приказа опубликован на Официальный интернет-портал правовой информации (<http://pravo.gov.ru>) 27.09.2022 г.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»// Официальный интернет-портал правовой информации (www.pravo.gov.ru) 21.12.2020г.
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 года № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»// бюллетень «Официальные документы в образовании», март 2007г. № 9.

Литература для педагогических работников:

1. Паныч Р.Б., Чирлидинг как профессиональный вид спорта: события прошлого и проблемы настоящего. Петровский С.С., Огурцов Д.А., Физическая культура и спорт. Опубликовано в Молодой ученый №38 сентябрь 2019г.
2. Барышникова Т.М., Азбука хореографии. - СПб.: 2016г.
3. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы / С.В. Колесникова. – Р. «Феникс», 2015г.

4. Каинов А.И., Курьерова Г.И., «Физическая культура. 1 - 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др.». - Волгоград, 2015г.
5. Кудрявцев А. Растяжка для всех видов спорта. – Эксмо 2017г.
6. Твердовская С.В., Краснова Г.В., Черлидинг для обучающихся. - Омск: 2014г.
7. Физическая культура «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Циганкова. - М. «Просвещение», 2015г.
8. Физическая культура гимнастика. Рабочие программы. / Под редакцией И.А. Винер -; М. «Просвещение» 2014г.

Литература для обучающихся:

8. Атаев А.К. Родителям о физическом воспитании детей в семье. М.: МГУ, 2013. 320 с.
9. Дубогай А.Д., Мовчан Л.М. Физкультура: мы и дети. К.: Здоровья, 2013. 144 с.
10. Жуков М.Н. Спортивные игры. М.: ЮНИТИ, 2010. 328с.
11. Коробейников Н.К. и др. Физическое воспитание. М.: Высш. шк., 2013. 384 с.
12. Физическая культура в семье. / Под ред. Н.В. Школьников. М.: ФИЗ, 2013. 398 .