2021

Управление образования и молодежной политики администрации городского округа
город Бор Нижегородской области

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
центр внешкольной работы
«Алиса»

Принято Педагогическим советом
Протокол №1 от 11.08.2021

Утверждаю:
Директор МАУ ДО ЦВР «Алиса»
_____ Р.А. Виноградов
Приказ № 394-о 11.08.2021

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чирлидинг» (углубленный уровень)

возраст детей с 10 лет
срок реализации 1 года

Автор-составитель:
Филатова Дарья Александровна
педагог дополнительного
образования

Направленность программы- физкультурно- спортивная.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, составлена для учреждений дополнительного образования детей по чирлидингу и является основным документом в организации учебно-тренировочного процесса.

Нормативно-правовые документы, на основе которых строится программа:

— Закон "Об образовании в Российской Федерации" (29 декабря 2012 года №273-ФЗ)

— Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 № 1726-р)

— Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 года № 1008) СанПиН 2.4.4.3172-14

— Указ Президента РФ от 29 мая 2017 года № 240 "Об объявлении в Российской Федерации десятилетия детства"

— Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р

— Приоритетный проект "Доступное дополнительное образование для детей"

— Приказ Министерства спорта, туризма и молодёжной политики РФ от 17 июня 2010 г. N 606 "О признании и включении видов спорта, спортивных дисциплин во Всероссийский реестр видов спорта"

— Приказ Министерства спорта РФ от 26 декабря 2014 г. № 1107 “Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Черлидинг”

При разработке настоящей программы использованы результаты научных исследований и практической деятельности ведущих тренеров –

преподавателей по подготовке чирлидинговых команд, данные научных исследований по проблемам теории и методики юношеского спорта, практические рекомендации специалистов по спортивной медицине, возрастной физиологии и психологии.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится единая рациональная педагогическая система многолетней спортподготовленности на каждом этапе возрастного развития.
Направленность упражнений чир спорта:
укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных физкультурно-спортивных занятий.

Актуальность данной программы обусловленотем, что в настоящие время изменения, происходящие в современном спорте, делают необходимыми преобразования, прежде всего, в системе дополнительного образования детей. Актуальность чир спорта в том, что он создает условия для продвижения обучающихся к физическому совершенству. Позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества. Занятия спортом и физической культурой в спортивных секциях по месту жительства направлены на улучшение социальной обстановки среди молодёжи города, предотвращению и сокращению правонарушений среди детей и подростков.

Основным отличием является тем что, в соревновательную композицию чирлидинга включает в себя выполнение разнообразных движений : равновесиями, поворотами, прыжками, наклонами, элементами акробатики, станты и пирамиды, что позволяет развиваться спортсменам гармонично во всех направлениях, специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования тонкой координации движений, чувства ритма, музыкальности, артистичности.
Несмотря на то, что чирлидинг включает в себя элементы других видов спорта (акробатики, спортивной и художественной гимнастики, спортивных танцев), сам при этом имеет, безусловно, свою специфику и направленность. Выполнение чирлидинговых прыжков, оригинальность в составлении программ выступлений, использование специфической атрибутики – вот отличительные особенности чирлидинга от уже существующих видов спорта.

Другой отличительной особенностью этого вида спорта является развитие силовых возможностей во всех их важнейших проявлениях: динамическая, статическая и взрывная сила, скоростно-силовая выносливость.

Цель программы:

Воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности, рост объема средств общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок. Подготовка спортсменов к выступлением на соревнованиях областных, ПФО, всероссийских.

Задачи:

− повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, теоретической и психологической подготовки;
− приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «чир спорт»;
− формирование спортивной мотивации;
− укрепление здоровья спортсменов.

К концу **первого года** обучения воспитанники

должны знать:

- строение и функции организма человека
- правила личной безопасности в экстренных ситуациях
- правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении упражнений чирлидинга и акробатики
- нормы врачебного контроля
- технику соединения сложных упражнений чирлидинга, акробатики и танцевальных элементов в единый показательный номер.

должны уметь:

- Применять нормы врачебного контроля
- Увеличение двигательного опыта. Умение управлять своими движениями, правильно использовать свой физический потенциал
- Сочетание движений с музыкальным темпом;

К концу **второго года** обучения воспитанники

должны знать:

- профилактику и меры предупреждения травм и правила техники безопасности при выполнении сложных акробатических упражнений
- меры профилактики травматизма опорно-двигательного аппарата

- правила оказания первой помощи при травмах опорно-двигательного аппарата
- характеристику сложныхупражнений чирлидинга и акробатики
- технику соединения сложных упражнений чирлидинга, акробатики и танцевальных элементов в единый показательный номер.

должны уметь:

- оказать первую помощь при травмах
- выполнять сложные упражнения чирлидинга и акробатики
- Повысить функциональные возможности организма и эмоциональную устойчивость к стрессам;
- Музыкально – ритмическая воспитанность.

Ожидается, что в ходе реализации образовательной программы у воспитанников:

- сформируются общечеловеческие ценности и нравственные убеждения;
- улучшится адаптация в подростковой среде и обществе в целом;
- сформируются представления о здоровом образе жизни;
- выработается устойчивый интерес к выбранному виду деятельности;
- разовьются коммуникативные и рефлексивные навыки;
- сформируется стремление к самовыражению через спортивные мероприятия

Программа рассчитана для учащихся с 12 лет, срок реализации программы 2 года.

Режим занятий:

Программа рассчитана на 2 года обучения

Занятия проводятся 4 раза в неделю

1год обучения - 4р в неделю по 3ч ()

2год обучения – 4р в неделю по 3ч ()

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

В качестве формы занятий, преследующих дидактическую цель можно назвать **просмотр видео** с лучшими выступлениями черлидеров России и

мира. Дополнением является просмотр видеозаписи отдельных моментов тренировки, наглядно показывающих учащимся их ошибки. После выступлений проводится коллективный просмотр выступления и обсуждение (работа над ошибками).

Формы подведения итогов реализации программы:

- коллективные и индивидуальные показательные выступления воспитанников;
- тестирование
- анкетирование
- соревнования
- сдача нормативов

Аттестационные (контрольные) мероприятия организуются с периодичностью 2 раза в учебный год

Способы проверки результатов:

- собеседование по материалам пройденных тем;
- зачет по изученным упражнениям;
- открытые уроки;
- участие в конкурсных мероприятиях различного уровня.
- участие в спортивных соревнованиях, концертах различного уровня;

2.**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Раздел		**1 год**	**2год**
1	Теоретические сведения	2	2
2	ОФП	52	42
3	СФП	62	72
4	Станты	112	112
5	Пирамиды	112	112
6	Акробатика	82	82
7	Участие в спортивных соревнованиях	8	8
8	Промежуточная аттестация	2	2
	Итого:	**432**	**432**

Учебно- тематический план
для групп первого года обучения
(12 часов в неделю)

№	**Название разделов**	**Количество часов**		
	Тема	**Всего**	**Теория**	**Практика**
1	Теоретические сведения	2	2	
2	ОФП	52		52
3	СФП	62		62
4	Станты	112		112
5	Пирамиды	112		112
6	Акробатика	82		82

7	Участие в спортивных соревнованиях	8		8
8	Промежуточная аттестация	2		2
	Итого:	**432**	2	430

Учебно- тематический план
для групп второго года обучения
(12 часов в неделю)

№	**Название разделов**	**Количество часов**		
	Тема	**Всего**	**Теория**	**Практика**
1	Теоретические сведения	2	2	
2	ОФП	42		42
3	СФП	72		72
4	Станты	112		112
5	Пирамиды	112		112
6	Акробатика	82		82
7	Участие в спортивных соревнованиях	8		8
8	Промежуточная аттестация	2		2
	Итого:	**432**	2	430

3.Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Чирлидинг» на 2021-2022 учебный год срок реализации программы -1 год (12 часов в неделю)

Год обучения	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль					август				Всего уч. недель/часов	Всего часов по программе	
	30-05	06-12	13-19	20-26	27-03	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29-05	06-12	13-19	20-26	27-02	03-09	10-16	17-23	24-30	31-06	07-13	14-20	21-27	28-06	07-13	14-20	21-27	28-03	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	30-05	06-12	13-19	20-26	27-03	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28		Тео	Пра
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52		1	111
1 год	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	А2 12	К	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	А2	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	36	2	430

	Промежуточная аттестация
	Учебные часы
	Каникулы

4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год подготовки

Теоретическая подготовка

Правила поведения и меры безопасности на занятиях чир спортом. Цель и задачи разминки, 8 основной и заключительной частей тренировочного занятия. Основные сведения о функциональном состоянии организма в период врабатывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке. Самоконтроль степени утомления во время тренировки. Контроль пульса во время тренировочного занятия. Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, и сухожилий; вывихи, переломы, кровотечения.

Практические занятия

ОФП

-упражнения для рук и плечевого пояса - сгибание и разгибание рук в упоре лежа и стойке на руках, подтягивания;

-упражнения для туловища – наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе, поднимание ног из положений лежа на гимнастической стенке на спине и животе ;

-упражнения для ног – приседания на двух и одной ноге, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте, прыжки через скакалку;

- легкоатлетические упражнения: бег с ускорением, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения.

- упражнения на гибкость: шпагаты с возвышения, мостики, разновидности переворотов,

- упражнения с отягощением;

СФП

- упражнения с утяжелением имитируя работу базы и флаера;

- упражнения на гимнастических стоялках, работа флаера в «либерти», «флажок», «лук и стрела», « найк», «скорпион».

СТАНТЫ

-Стабильность станта ;

-Прямой корпус, натянутые ноги, руки флаера;

-Позиции баз и флаеров в станте;

-Сила и энергия выполнения;

-Контроль безопасности во время выполнения станта (участниками станта);
-Наличие броска при спуске;
-Стабильность и мягкость приземления на сходе со станта;
-Прием флаера (высоко, мягко, под хорошим контролем);
-Техника (чистота) выполнения перехода от станта к станту;
-Станты 5 уровня

ПИРАМИДЫ
-Соединения стантов руками, перехлёст стантов
-Пирамиды на уровне вытянутых рук
- Пирамиды 5 уровня

АКРОБАТИКА
- курбет ;
- колесо влево и вправо;
- рондат, два переворота назад прогнувшись;
- фляк,сальто
- рондат, сальто назад.

Отработка соревновательной программы

Практика: репетиционная работа над созданной соревновательной программой. Работа над техничностью и синхронностью исполнения, артистичностью, музыкальностью.

Второй год подготовки

Теоретическая подготовка

Правила поведения и меры безопасности на занятиях чир спортом. Цель и задачи разминки, 8 основной и заключительной частей тренировочного занятия. Основные сведения о функциональном состоянии организма в период врабатывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке. Самоконтроль степени утомления во время тренировки. Контроль пульса во время тренировочного занятия. Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, и сухожилий; вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

Практические занятия

ОФП

-упражнения для рук и плечевого пояса - сгибание и разгибание рук в упоре лежа и стойке на руках, подтягивания;

-упражнения для туловища – наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе, поднимание ног из положений лежа на гимнастической стенке на спине и животе ;

-упражнения для ног – приседания на двух и одной ноге, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте, прыжки через скакалку;

- легкоатлетические упражнения: бег с ускорением, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения.

- упражнения на гибкость: шпагаты с возвышения, мостики, разновидности переворотов,

- упражнения с отягощением;

СФП

- упражнения с утяжелением имитируя работу базы и флаера;

- упражнения на гимнастических стоялках, работа флаера в «либерти», «флажок», «лук и стрела», « найк», «скорпион».

СТАНТЫ

-Стабильность станта ;

-Прямой корпус, натянутые ноги, руки флаера;

-Позиции баз и флаеров в станте;

-Сила и энергия выполнения;

-Контроль безопасности во время выполнения станта (участниками станта);

-Наличие броска при спуске;

-Стабильность и мягкость приземления на сходе со станта;

-Прием флаера (высоко, мягко, под хорошим контролем);

-Техника (чистота) выполнения перехода от станта к станту;

- Станты 5 и 6 уровня

ПИРАМИДЫ

-Соединения стантов руками, перехлёст стантов

-Пирамиды на уровне вытянутых рук

- Пирамиды 5 и 6 уровня

АКРОБАТИКА

- курбет ;

- колесо влево и вправо;
- рондат;
- фляк, сальто, бланж;
- рондат, сальто назад.
- рондат, бланж назад.

Отработка соревновательной программы

Практика: репетиционная работа над созданной соревновательной программой. Работа над техничностью и синхронностью исполнения, артистичностью, музыкальностью.

5.Методическое обеспечение

Методическое обеспечение. Модуль 1 года обучения.

№	Раздел, тема	Форма занятий	Приемы и методы организации учебно - воспитательного процесса	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение	Форма проведения итогов
1	Вводное занятие. Техника безопасности	Групповая	Беседа	Упражнения на выявление физических данных и чувства ритма.	Колонка	Наблюдение
2	ОФП	Групповая	Словесные, наглядные, практические	Дидактический материал	Планшет	Тесты, педагогическое наблюдение.
3	СФП	Групповая	Словесные, наглядные, практические	Видеоматериалы	Планшет	Тесты, педагогическое наблюдение.
4	Станты	Групповая	Словесные, наглядные, практические	Видеоматериалы	Планшет	Тесты, педагогическое наблюдение.
5	Пирамиды	Групповая	Словесные, наглядные, практические	Видеоматериалы	Планшет	Тесты, педагогическое наблюдение.
6	Акробатика	Групповая	Словесные, наглядные, практические	Видеоматериалы	Планшет	Тесты, педагогическое наблюдение.
7	Участие в	Групповая	Словесные, наглядные,	Видеоматериалы	Планшет	Тесты, педагогичес

	спортивных соревнованиях		практические			кое наблюдение.
8	Промежуточная аттестация	Групповая	Словесные, наглядные, практические		Планшет	Тесты, педагогическое наблюдение.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Высокий уровень результатов в современном спорте, в частности в акробатике, требует от тренерского состава постоянного совершенствования в своей профессии. Использование достижений спортивной науки и современных технических средств, анализ соответствующей литературы, а также систематизация тренерского опыта позволяют достигать высоких результатов в современном спорте.

Кроме того, успех в подготовке спортсменов высокого класса определяется:

- Теоретической подготовленностью и мастерством тренера, его умением организовать тренировочный процесс, разнообразно и интересно проводить занятия, владением знаниями возрастной физиологии и психологии, способностью находить взаимный контакт со спортсменами, добиваться выполнения поставленных задач, повышать мотивацию действий, занимающихся;
- Рациональным планированием тренировочного процесса, основанного на современных принципах построения спортивной тренировки и использованием достижений спортивной науки;
- Сознательным участием спортсменов в тренировочном процессе;
- Материальным обеспечением тренировочного процесса (условиями проведения занятий, состоянием спортивной базы, наличием инвентаря, медицинским обеспечением и т.д.).

При планировании многолетней подготовки, кроме того, необходимо учитывать строгую преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей и взрослых спортсменов.

Основная задача отделения чир спорта – подготовка спортсменов высокой квалификации – сборники области,резерва сборных команд России. Важным условием выполнения этой задачи является

многолетняя целенаправленная подготовка чир спорта, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию и всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья занимающихся;
- неуклонное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающими бойцовскими качествами спортсменов

Методические указания.

В группу 1 года принимаются чирлидеры, имеющий спортивный разряд , имея высокую спортивную подготовку, имеющие разрешение врача и сдавшие нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

Для успешной реализации программы при обучении будут использованы следующие технологии:

- Личностно-ориентированные технологии
- Здорово-сберегающие - использование физических упражнений, зарядки для дыхания;
- Игровые технологии;
- Дистанционные образовательные технологии, электронное обучение. Информационные технологии – дистанционные задания

Наряду с упражнениями ОФП, следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Двигательные навыкидолжны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Процесс подготовки должен проходить концентрированно, без больших пауз, т. е. перерыв между занятиями не должен превышать более 2 дней.

Оценочные материалы

Оценивание учащихся проходит по системе "зачёт" и
Для 1года об. Аттестация проходит в форме "зачёт" 2 раза в год

Перевод учащихся на следующий год подготовки производится на основании **выполнения** нормативов общей физической и специальной физической подготовки, и разрядных требований.

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство отделения, ДЮСШ, др. официальные соревнования). Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

Досрочный перевод учащихся на следующий этап подготовки производится решением педагога с учетом стажа занятий и выполнения учащимися переводных нормативов по ОФП, СФП и разрядных требований в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе углубленной подготовки (1и 2 год обучения)

Оценочные материалы модуля

1 года обучения (№1) для Базы

№	Виды работы	Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2 балла)	Высокий уровень (3 балла)
1.	Координация (Напрыгивание подряд на возвышенность (скамейка))	**Время: 30 сек** **Кол-во 10 раз**	**Время: 30 сек** **Кол-во 16 раз**	**Время: 30 сек** **Кол-во 23 раз**
2.	Скоростно-силовые качества (выпраги из упора присев)	**Время: 30 сек** **Кол-во 10 раз**	**Время: 30 сек** **Кол-во 15 раз**	**Время: 30 сек** **Кол-во 20 раз**
3.	Силовая Выносливость - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа -Подъем	**Кол-во раз 10**	**Кол-во раз 15**	**Кол-во раз 20**

	туловища лежа на полу	**Время: 30 сек** **Кол-во 12 раз**	**Время: 30 сек** **Кол-во 16 раз**	**Время: 30 сек** **Кол-во 20 раз**

1 года обучения (№1) для Верхнего

№	Виды работы	Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2 балла)	Высокий уровень (3 балла)
1.	Позиции «флажок»	**Угол не выше 15%**	**Угол не выше 90%**	**Угол 130-180%**
2.	Упражнение «Тик-так»	**Позиция верхнего:** **Либерти- Либерти на полу**	**Позиция верхнего :** **Флажок – Флажок на полу**	**Позиция верхнего:** **Флажок- Флажок в станте**
3.	Силовая Выносливость Планка	**30 сек**	**1 мин**	**2 мин**

Оценочные материалы модуля

1 года обучения (№2)

№	Виды работы	Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2 балла)	Высокий уровень (3 балла)
1.	Координация (Напрыгивание подряд на возвышенность (скамейка))	**Время: 30 сек** **Кол-во 12 раз**	**Время: 30 сек** **Кол-во 18 раз**	**Время: 30 сек** **Кол-во 25 раз**
2.	Скоростно-силовые качества (выпраги из упора присев)	**Время: 30 сек** **Кол-во 12 раз**	**Время: 30 сек** **Кол-во 17 раз**	**Время: 30 сек** **Кол-во 22 раз**
3.	Заход в темп 4 раза	**Прямой**	**360 градусов (винт)**	**540 градусов (полтора винта)**

1 года обучения (№2) для Верхнего

№	Виды работы	Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2 балла)	Высокий уровень (3 балла)
1.	Позиции «флажок»	**Угол 15%**	**Угол 90%**	**Угол 130-180%**
2.	Упражнение «Тик-так»	**Позиция верхнего:** **Либерти- Либерти на станте**	**Позиция верхнего :** **Флажок – Флажок на полу**	**Позиция верхнего:** **Флажок- Флажок в станте**
3.	Силовая Выносливость Планка	**30 сек**	**1 мин**	**2 мин**

Оценочные материалы модуля

2 года обучения (№1) для Базы

№	Виды работы	Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2 балла)	Высокий уровень (3 балла)
1.	Координация (Напрыгивание подряд на возвышенность (скамейка))	**Время: 30 сек** **Кол-во 12 раз**	**Время: 30 сек** **Кол-во 18 раз**	**Время: 30 сек** **Кол-во 25 раз**
2.	Скоростно-силовые качества (выпраги из упора присев)	**Время: 30 сек** **Кол-во 12 раз**	**Время: 30 сек** **Кол-во 17 раз**	**Время: 30 сек** **Кол-во 22 раз**
3.	Силовая Выносливость - Сгибание и разгибание рук в	**Кол-во раз 10**	**Кол-во раз 15**	**Кол-во раз 20**

	упоре лежа -Подъем туловища лежа на полу	**Время: 30 сек** **Кол-во 12 раз**	**Время: 30 сек** **Кол-во 16 раз**	**Время: 30 сек** **Кол-во 20 раз**

2 года обучения (№1) для Верхнего

№	Виды работы	Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2 балла)	Высокий уровень (3 балла)
1.	Позиции «флажок»	**Угол 15%**	**Угол 90%**	**Угол 130-180%**
2.	Упражнение «Тик-так»	**Позиция верхнего:** **Либерти- Либерти на станте**	**Позиция верхнего :** **Флажок – Флажок на полу**	**Позиция верхнего:** **Флажок- Флажок в станте**
3.	Силовая Выносливость Планка	**30 сек**	**1 мин**	**2 мин**

Оценочные материалы модуля

2 года обучения (№2)

№	Виды работы	Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2 балла)	Высокий уровень (3 балла)
1.	Координация (Напрыгивание подряд на возвышенность (скамейка))	**Время: 30 сек** **Кол-во 14 раз**	**Время: 30 сек** **Кол-во 20 раз**	**Время: 30 сек** **Кол-во 27 раз**
2.	Скоростно-силовые качества (выпраги из упора присев)	**Время: 30 сек** **Кол-во 14 раз**	**Время: 30 сек** **Кол-во 19 раз**	**Время: 30 сек** **Кол-во 24 раз**
3.	Заход в темп 6 раз	**Прямой**	**360 градусов (винт)**	**540 градусов (полтора винта)**

2 года обучения (№2) для Верхнего

№	Виды работы	Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2 балла)	Высокий уровень (3 балла)
1.	Позиции «флажок» на станте	**Угол 15%**	**Угол 90%**	**Угол 130-180%**
2.	Упражнение «Тик-так»	**Позиция верхнего:** **Либерти- Либерти на станте**	**Позиция верхнего :** **Флажок – Флажок на станте**	**Позиция верхнего:** **Лук и стрела – Лук и стрела**
3.	Силовая Выносливость Планка	**30 сек**	**1 мин**	**2 мин**

6.ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания спортсменов.

Главной задачей в занятии со спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки и действия. Они

формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, правилами поведения и основой для суждения и оценки.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством проведением учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.
Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанниками больше, чем вчера, а завтра - больше чем сегодня.
Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки. Важно с самого начала занятий акробатикой воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать спортсменов, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

7.Список литературы

1. Соколова Э.Ю., Саушкина Т.В. Черлидинг. Учебно-тренировочная программа для детско-юношеских спортивных школ. ,2010. 111с. Твердовская С.В., Краснова Г.В., Черлидинг для обучающихся. Омск: 2008. 84 с.
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие[Текст]/ Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 2-е изд. испр. и доп. - Москва : Академия, 2001. - 321с.
3. Лубышева Л.И.Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теор. и практ. физ. культ. 2001. № 4,
4. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств "cheerleaders" - групп поддержки спортивных команд. Метод. пос. для педагогов-инструкторов и тренеров / Сост. С.А. Носкова.- М.: МГСА, 2001.
5. Носкова С.А.Первые шаги становления спортивно-педагогической деятельности студентов - чирлидинг как нового направления в физическом развитии молодежи //Физическое воспитание учащейся молодежи. Матер. науч. семинара кафедры физической культуры / Под ред. И.А. Лысовой. - М.: МГСА, 2001,
6. Носкова С.А.Физическая культура - по преимуществу культура // Almamater. Вестник высшей школы. 2001, № 11,
7. Работин И.В.Инновационный компонент педагогической деятельности учителя физической культуры //Теор. и практ. физ. культ. 2001, № 2,
8. Региональная общественная организация Федерация чирлидерс- Теор. и практ. физ. культ. 1999, № 10, с. 21.
9. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005
10. Спортивная акробатика: Учебник для ин-тов физ. культуры / Под ред. В.П. Коркина. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 238с.
11. Правила соревнований по чир-спорту(Союз чир-спорта и чирлидинга России http://www.cheerleading.su/).
12. Сайт Федерации чирлидинга России www.cheerleading.ru
13. Правила по чир спорту Международного союза чирлидинга https://cheerunion.org/
14. Правила по чир спорту. Сайт Министерства спорта РФ https://minsport.gov.ru/
15. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт». Сайт Министерства спорта РФ https://minsport.gov.ru/