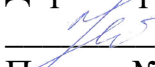


Министерство образования и науки Алтайского края  
Краевое государственное бюджетное учреждение дополнительного  
образования «Алтайский краевой дворец творчества детей и молодежи»

Принята на заседании  
методического (педагогического) совета  
от 31.08.2023 г.  
Протокол № 2

Утверждаю:  
Директор КГБУ ДО «АКДТДиМ»  
 / Н.В. Новичихина  
Приказ № 165 от 31.08. 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Ступени чирлидинга»**

школы спортивного чирлидинга «Флай»

Возраст обучающихся: 5-25 лет

Срок реализации: 3 года

Уровень освоения: стартовый, базовый, продвинутый

Составители:

**Дубова Зинаида Николаевна**  
педагог дополнительного  
образования;

**Щукина Галина Евгеньевна,**  
старший методист

г. Барнаул 2023 г.

## Содержание

Содержание	2 стр.
Пояснительная записка	3 стр.
Учебный план	14 стр.
Условия реализации программы	52 стр.
Список литературы	133 стр.
Приложение 1 Список терминов по теме «Чирлидинг»	134 стр.
Приложение 2 Краткий список терминов по теме «Строевая подготовка»	140 стр.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Чирлидинг сегодня является перспективным направлением, инновационной формой обучения, как в системе дополнительного образования, так и во внеурочной воспитательной работе общеобразовательных организаций. Кроме того, чирлидинг пользуется большой популярностью среди молодежи, детей, подростков и их родителей, доступен обучающимся с разными группами здоровья.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ступени чирлидинга» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Общая концепция программы создает условия для продвижения обучающихся к образцам физического совершенства, формирования этических установок, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества. Регулярные занятия чирлидингом позволяют детям и подросткам приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, закладывают прочные основы для развития физических качеств и способностей, формируют красивые осанку и телосложение, способствуют ритмичной, слаженной деятельности различных систем человеческого организма.

Методологическую основу программы составляют ранее разработанные и апробированные практики ведущих педагогов-мастеров школ чирлидинга г.о. Химки и г. Екатеринбурга.

Содержательный компонент программы аккумулирует многолетний опыт практической работы педагога дополнительного образования КГБУ ДО «АКДТДиМ» Дубовой З.Н. по обучению детей и подростков Алтайского края чирлидингу

Модульный принцип построения программы определяет создание наиболее благоприятных условий развития личности ребенка за счет вариативности содержания, ориентации на индивидуальные потребности и уровень базовой подготовки, гибкости управления образовательным процессом.

Образовательные модули программы проектируются на едином методическом основании, но при этом относятся к разным уровням сложности: стартовому, базовому и продвинутому.

Для модулей *стартового уровня* характерна первоочередная направленность на развитие интереса и мотивации детей к изучению чирлидинга, на приобретение первоначальных базовых знаний и умений, необходимых для дальнейшего обучения.

В то же время программа, будучи дополнительной, расширяет и углубляет знания, полученные обучающимися при освоении основных общеобразовательных программ по предметам физкультурно-спортивной направленности в школе. Образовательный потенциал модуля данного уровня, как и последующих, способствует формированию у обучающихся навыков самостоятельной творческой работы и командообразования.

Предполагается, что после освоения большинством обучающихся стартового уровня программы начинается реализация *базового уровня* (2-й год обучения). На этом этапе происходит закрепление, усвоение и расширение спектра специальных знаний в области чирлидинга; развитие компетенций, обучающихся в данной предметной области, формирование навыков на уровне практического применения. В процессе обучения используются и реализуются такие формы организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

*Модуль продвинутого уровня* определяют формирование достаточно глубоких специализированных знаний обучающихся, уверенное овладение теоретическими и практическими знаниями. Существенную роль приобретает ориентирование обучающихся на профессиональную деятельность, связанную с физкультурно-оздоровительной и спортивной подготовкой и их направлениями. Результаты деятельности представляются на мероприятиях регионального, федерального и международного уровней для детей и молодежи.

Достоинство модульной программы заключается в том, что разные уровни ее прохождения и модульное содержание позволяют выстраивать индивидуальную образовательную траекторию для каждого обучающегося.

В зависимости от категории обучающихся (дети и подростки, студенты РСО, родители обучающихся), их образовательных потребностей и исходного уровня знаний и умений определяется набор модулей, представляющий собой образовательный маршрут для той или иной целевой группы. Фактически каждой категории обучающихся соответствует свой маршрут изучения программы.

Каждый из модулей имеет свою специфику и направлен на решение своих собственных педагогических задач.

**Нормативно-правовую основу разработки и проектирования программы составляют следующие документы:**

Федеральный закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» от 24 июля 1998 № 124-ФЗ;

Федеральный закон №329 от 04.12.2007 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;

Федеральный закон № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 127-ФЗ) от 30 апреля 2021 года;

Распоряжение Правительства РФ N 678-р об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 г.;

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

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

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.;

Распоряжение Правительства РФ № 3894-р об утверждении Концепцию развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года от 28 декабря 2021 г.;

Правила чир спорта, утвержденные приказом № 890 Министерства спорта РФ от 3 декабря 2020 года (ред. от 23.07.2021 N 579, от 14.01.2022 N 17);

Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) от 20 февраля 2017 г. № 108 (в редакции приказов от 1 июня 2017 г. № 479, от 16 февраля 2018 г. № 143, от 26 октября 2018 г. № 913, от 13 июня 2019 г. № 469).

Строевой устав Вооруженных Сил РФ (введен в действие приказом Минобороны РФ от 11 марта 2006 г. N 111);

Устав КГБУ ДО «Алтайский краевой дворец творчества детей и молодежи»;

Локальные акты КГБУ ДО АКДТДиМ.

При составлении учебного плана были учтены санитарные правила СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41;

Программа представляет собой дидактическую конструкцию, состоящую из четырех модулей («Ступени чирлидинга», «Школа знаменщиков РСО», «Чирлидинг РСО», «Формула семейного успеха»), каждый из которых является относительно самостоятельной и завершённой информационной единицей, обустроенной соответствующим методическим обеспечением, и имеет свой уровень сложности.

Данная структура программы позволяет определять индивидуальный темп продвижения по ее различным вариантам: полному, сокращенному, углубленному.

Информационный материал модулей физкультурно-оздоровительного спортивного и художественного содержания формируется вокруг базовых понятий изучаемой дисциплины с учетом целей программы, ориентированных на личностный рост обучающихся. Содержание модулей представляет собой совокупность практико-ориентированных комплексов, реализуемых как в форме занятий, мастер-классов, так и в соревновательной

и исполнительной деятельности. Содержание модуля отвечает требованиям последовательности, целостности, компактности и автономности.

Реализация программы предполагает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных чирлидеров, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития, воспитания морально-волевых и физических качеств, стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, что создает предпосылки для достижения высоких спортивных результатов.

В Стратегии развития спорта до 2025 года Президент РФ обозначил увеличение охвата населения, занимающегося массовым спортом до 55 %. А целью концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации является повышение уровня влияния физической культуры и спорта на формирование у населения Российской Федерации мотивации к физической активности и самосовершенствованию средствами спортивной подготовки.

В условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся, важную роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию, растущему организму школьников, формируя у них разнообразные двигательные изменения и навыки. В числе первоочередных задач, стоящих сегодня перед педагогами, родителями и общественностью – это необходимость создания таких условий, при которых школьники различного возраста смогли бы регулярно заниматься физическими упражнениями во внеурочное время. Условий, способствующих повышению двигательной активности школьников, укреплению их здоровья, улучшению физической подготовленности, а, следовательно, и подготовке подрастающего поколения к будущей трудовой деятельности. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время чирлидинг занимает видное место.

В Алтайском крае чирлидинг используется в образовательной практике общеобразовательных организаций, организаций дополнительного образования крайне мало, так как нет специально подготовленных педагогов для обучения этому виду спорта. Вместе с тем спрос на занятия чирлидингом со стороны родительской общественности велик, ведь современные родители хорошо знают это спортивное направление и понимают его значимость в разностороннем развитии личности ребёнка. Помимо общего оздоровления детского организма чирлидинг во всех формах своей деятельности способствует укреплению физических и духовных сил, воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни, развивается музыкальность, чувство ритма; формируется чувство красоты. Все вышесказанное демонстрируют юные чирлидеры, выступая на площадках города Барнаула и Алтайского края. Выступления в рамках тематических мероприятий на различных площадках стали традицией нашего края, и

конечно, они не проходят незамеченными для общественности края, в том числе родительской. Отсюда и популярность чирлидинга и его общественная значимость.

Таким образом, спрос со стороны родителей и обучающихся г. Барнаула на образовательные услуги (занятия чирлидингом) определил основное содержание программы – интеграцию различных видов деятельности: акробатики, хореографии, гимнастики, элементов командообразования.

*В этом заключается востребованность программы и ее актуальность.*

*Новизну программы* определяют ее креативность, модульность и вовлечение в образовательный процесс обучающихся разного образовательного статуса – учащиеся дошкольного, общего и высшего образования, а также родители обучающихся. На современном этапе чирлидинг – это и оздоровительная практика, и эстетика, и спорт. Занятия чирлидингом – одно из новых современных направлений в системе дополнительного образования. Программа даёт возможность вводить креативные формы, привлекающие детей и молодежь разного возраста, которые, с одной стороны, формируют установку на здоровый образ жизни, а с другой - соответствуют современным социально-педагогическим реалиям.

Реализация модуля программы «Формула семейного успеха» позволит не только достичь определенного успеха в формировании семейных ценностей у современных детей и подростков, но и частично компенсировать дефицит общения родителей и их детей в повседневной жизни.

Реализация модуля «Чирлидинг. Знамёнщики» позволит сформировать и закрепить у обучающихся уважительное отношение к строевой выучке как важнейшему традиционному атрибуту воинской службы. Данная задача должна решаться не только на занятиях по строевой подготовке, но и на мероприятиях объединения. В свете событий последних лет, данный модуль программы приобретает особую актуальность.

*Педагогическая целесообразность* программы заключается в систематизации имеющегося педагогического опыта, методических и практических приемов, используемых в процессе воспитания и спортивной подготовки обучающихся, с учетом условий и спортивной материально-технической базы учреждения.

Программа *педагогически целесообразна*, так как использование современных технологий (здоровьесбережение, личностно-ориентированное, групповое обучение и др.), организация самостоятельной творческой практики (в том числе соревновательной), позволяет учащимся самостоятельно развиваться, формировать компетентные действия в области чирлидинга, которые, в свою очередь, готовят возможность для самореализации. Основная педагогическая задача заключается в формировании потребности, обучающихся в регулярных занятиях чир спортом, фитнесом и т.п.

**Отличительной особенностью программы** являются её образовательные и воспитательные возможности. В ходе реализации программы, обучающиеся овладеют анализом и синтезом движений тела человека. Гармоничное постепенное усложнение изучаемых движений, сделает возможным использование бесконечных вариаций упражнений, что позволит участвовать в спортивной программе детям с различными способностями. А воспитывающий потенциал современного учебного занятия сможет сформировать у обучающихся самостоятельность, личную ответственность, созидательные способности и качества человека, позволяющие ему не только учиться, но и в последующем, действовать и трудиться в современных экономических условиях. Воспитательным аспектом содержания всей программы выступает социальный опыт личности обучающегося, рассматриваемый педагогом как опыт принятия самостоятельных решений в ситуации нравственного выбора, опыт успешной самореализации в различных видах социально и личностно значимой деятельности (познавательной, творческой, игровой), опыт анализа, оценки людей в различных жизненных ситуациях, отражающего их личностные качества и опыт самооценки; опыт общения и ролевого взаимодействия и т.п.

Так же *отличительная особенность* данной программы заключается в использовании инновационного подхода в тренировочном процессе; подборе и разработке специальных средств тренировки, используемых в процессе обучения; учете особенностей современных правил по чир спорту, соответствующих международным стандартам; учете технических требований к выполнению упражнений в соответствии с международными правилами соревнований. В начале каждого учебного года проводится цикл занятий «Ребёнок + родитель», где родители знакомятся с комплексом упражнений-тренировок и методикой построения домашней тренировки. Это даёт понимание родителю о правильном и качественном совершенствовании уровня физической подготовленности его ребенка. Ведь для юного спортсмена очень важна поддержка родителей и семьи. В условиях пандемии 2020-2021 годов – это оказалось очень актуально и востребовано.

**Адресат программы:** дети, подростки, молодежь 5-25 лет, независимо от пола, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками (наличие медицинской справки о состоянии здоровья обязательно).

В объединение набираются все желающие, интересующиеся чирлидингом, с начальной спортивной или хореографической подготовкой. Обязательна диагностика первоначальных навыков.

Четвертый модуль программы «Формула семейного успеха» реализуется совместно с родителями обучающихся.

В реализации программы участвуют три возрастные группы: обучающиеся 6-9 лет, 10-15 лет, 16-18 лет, 19-25 лет и родители обучающихся (разного возраста).

Младшая возрастная группа – дети 6-9 лет, очень активны, стремятся к позитивному самовыражению, любят играть, выполнять различного рода



физические упражнения. Произвольное внимание в этом возрасте не прочно. И если появляется что-то интересное, в меру сложное и в тоже время посильное, ребенок с увлечением преодолевает трудности и достигает успеха. Занятия чирлидингом тем и интересны, что в полной мере позволяют ребенку реализовать свои двигательные потребности, например, при выполнении «кувырка», «колеса», «стойки на руках», а также задействовать все свои ресурсы, включая творческие и коммуникативные, для успешного выступления по итогам определенного учебного периода. Учебная программа для младшей группы ориентирована на поддержку в ребенке и развитии его социальных компетенций. Учитывая это, программа предусматривает создание положительного эмоционального фона занятий. Яркость, зрелищность исполнения чирлидинговых связок вызывают высокий эмоциональный отклик у детей этой возрастной группы, что, безусловно, положительно влияет на их дальнейшее психоэмоциональное и физическое развитие.

Подростковый возраст охватывает период от 10-15 лет и является одним из самых сложных и ответственных в жизни ребенка и его родителей. Этот возраст считается кризисным, поскольку происходят резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития и жизни ребенка. Подросток занимает промежуточное положение между детством и взрослостью. Кризис подросткового возраста связан с изменением развития и ведущей деятельности – учебной. В подростковом возрасте она сменяется на интимно-личностное общение. Именно в процессе общения со сверстниками происходит становление нового уровня самосознания ребенка, формируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в тоже время отстаивать свои права. Кроме того, общение является для подростков очень важным информационным каналом.

Систематические занятия современным, зрелищным видом спорта – чирлидингом будут очень интересны детям именно этого возраста. Они компенсируют у обучающихся дефицит двигательной активности, приобщат к здоровому образу жизни, будут содействовать укреплению здоровья, расширят кругозор детей, помогут найти друзей и единомышленников в социуме. К тому же, в процессе занятий и соревнований по чирлидингу у детей воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера, что в настоящее время крайне важно для социализации детей и подростков, формировании важных социальных компетенций.

В группах старшего возраста подростки и молодые люди в основном 16-18 лет. Этот возраст принято считать одним из самых сложных периодов в жизни человека. Это время, когда подростки и молодые люди пытаются оценивать свои возможности. Актуальны стремления к самоопределению и самоутверждению среди сверстников. Это пора достижений, стремительного наращивания знаний, умений, становление «Я». Специфическая для этого возраста реакция группирования со сверстниками проявляется в повышенном

интересе к общению с ними, ориентации на выработку групповых норм и ценностей. Коллективное творческое дело объединяет и воспитывает детей. Положительная эмоциональная атмосфера влияет на результативность. Особое значение имеет обсуждение результатов и действий, позволяющее повысить творческий уровень коллектива в целом. Психологическое содержание этого этапа связано с развитием самосознания, решением задач профессионального самоопределения, самосовершенствования и вступления во взрослую жизнь. Формируются профессиональные интересы, потребность в труде, способность строить жизненные планы, утверждается самостоятельность личности. Занятия чирлидингом помогают обучающимся в создании своего стиля, что у многих перерастает в сознательный выбор профессии, т.е. в профессиональное самоопределение.

Обучающиеся 19-25 лет, это студенты высших учебных заведений Алтайского края, получающие разные специальности, как правило это бойцы студенческого отряда «Алтай».

Студенчество – школа жизни. В эти годы происходит самое главное и самое интересное, наиболее интенсивно формируется личность, закладываются основы на всю последующую жизнь.

Возраст 19-25 относится к поздней юности, главная социальная задача этого возраста – выбор профессии. Происходит освоение новой социальной роли – «студент».

Юность – это время выбора жизненного пути. Юноши строят планы, итоги которым будут подведены в зрелости. Начинается и реализация поставленных целей – работа по выбранной специальности, учеба в вузе, иногда создание семьи. Юность в психологическом плане решает задачи окончательного, действенного самоопределения и интеграции в общество взрослых людей.

Период поздней юности охватывает возраст 18-25 лет согласно концепции Э. Эриксона и становится периодом становления как умственной, так и нравственной зрелости, характеризующийся рядом психологических особенностей.

Юность – начало взрослой жизни, и иногда воспринимается как черновик, который можно отложить в сторону и начать все писать заново. Ощущение того, что вся жизнь впереди, дает возможность пробовать, ошибаться и искать с легкой душой.

Кризис 17 лет возникает на рубеже привычной школьной и новой взрослой жизни. Связан он с необходимостью сделать выбор в отношении своей дальнейшей жизни. Ценность образования – большое благо, но в то же время достижение поставленной цели сложно. Возрастает эмоциональное напряжение, страх перед новой жизнью, перед возможностью ошибки. Упражнения на снятие (снижение) эмоционального напряжения у студентов позволяют снизить негативные проявления в период адаптации.

Промежуточность общественного положения и статуса юношества определяет и особенности психики: собственная возрастная специфика, право на автономию от старших и т.п. В то же время стоит задача

социального и личностного самоопределения, которая означает четкую ориентировку и определение своего места во взрослом мире. Это предполагает развитие интегративных механизмов самосознания, выработку мировоззрения и жизненной позиции, а также определенных психосексуальных ориентаций.

Юношеское самоопределение – исключительно важный этап формирования личности.

Формирование учебных групп, обучающихся осуществляется на добровольной основе по заявлению родителей или законных представителей ребёнка или самого обучающегося старше 14 лет, при наличии медицинского допуска от врача.

Группы разновозрастные, формируются с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности каждого обучающихся. Для качественного овладения материалом, особенно в первый год обучения, наполняемость учебных групп не более 7 человек. Дозировка нагрузок и выбор заданий учебного курса дифференцируется в зависимости от способностей и уровня подготовленности обучающихся.

**Цель программы:** формирование разносторонней, физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, умеющей использовать ценности чир спорта для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

**Задачи:**

способствовать освоению обучающимися базовых движений и элементов чирлидинга, тактики построений и переходов; знаний о здоровом образе жизни;

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

воспитывать ответственность, умение работать в команде, принимать сложные решения, идти в «ногу со временем», лидерские качества, инициативность, культуру питания и ведения здорового образа жизни.

способствовать созданию на занятиях позитивного психоэмоционального фона (снятие «стрессов», «расслабление» психики, состояние умиротворения и комфорта, повышение самооценки).

создавать условия для физического, культурного и духовного развития обучающихся.

**Срок реализации программы:** 3 года, 1296 часов

модуль «Ступени чирлидинга» - 216 часов в год, общее количество по программе –

модуль «Чирлидинг. Знаменщики» -72 часа в год, общее количество по программе –

модуль «Чирлидинг РСО» - 72 часа в год, общее количество по программе –

модуль «Форма семейного успеха» - 72 часа в год, общее количество по программе –

**Режим занятий:** занятия проводятся по расписанию в соответствии с учебным планом каждого модуля:

модуль «Ступени чирлидинга» - 3 раза в неделю по 2 часа.

модуль «Чирлидинг. Знаменщики»

модуль «Чирлидинга РСО» -

модуль «Формула семейного успеха» -

Продолжительность занятия – 45 мин, с обязательным перерывом – 10 минут.

Помимо учебных занятий по расписанию спортсмены должны ежедневно выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику (зарядку) и самостоятельно выполнять задания тренера (педагога) по развитию необходимых физических качеств. Перевод на следующий год обучения осуществляет педагог после успешного освоения программы текущего года обучения.

**Форма обучения:** очная, по необходимости – дистанционная.

**Форма организации деятельности, обучающихся на занятии:** групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная, всем составом.

Занятия в соответствии с учебным планом включают в себя теоретическую и практическую (тренировочную) части и состоят из разминки (ОРУ, стрейчинг), ОФП, СФП, отработки гимнастических и акробатических элементов, стантов; составления и разучивания танцевальных движений и речовок.

Два раза в год проходит сдача спортивных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация). В течение года, обучающиеся участвуют как в запланированных, так и во внеплановых выступлениях (по приглашениям).

**Ожидаемые результаты:**

**Личностные:** умеют работать в команде, принимать сложные решения, идти в «ногу со временем». Проявляют дисциплинированность инициативность, лидерские качества, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Приобретают активную жизненную позицию и ведут здоровый образ жизни. Выработывают привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время

**Метапредметные:** усваивают нормы и ценности общества. Имеют позитивный психоэмоциональный фон. Адекватно воспринимают советы и предложения, а также оценку педагога, сверстников, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий.

**Предметные:** приобретают знания о здоровом образе жизни и правильном питании. Осваивают базовые движения и элементы чирлидинга. Получают общефизическую подготовку: развивают гибкость и пластичности тела, быстроту реакции, выносливость, осваивают навыки равновесия, координации движений.

## Учебный план

Модули	Стартовый уровень			Базовый уровень			Продвинутый уровень		
	1-ый год обучения	2-ый год обучения	3-ый год обучения	1-ый год обучения	2-ый год обучения	3-ый год обучения	1-ый год обучения	2-ый год обучения	3-ый год обучения
Ступени чирлидинга	216	-	-	216		-	216	-	
Чирлидинг. Знаменщики	72	-	-	72		-	72	-	
Чирлидинг. РСО	72	-	-	72	72		-	-	-
Формула семейного успеха	72	-	-	72	72		-	-	-
Итого:	432			432	144		348		

## Учебно – тематический план

### Первый модуль «Ступени чирлидинга»

#### Первый год обучения – стартовый уровень

**Цель первого года обучения:** создание условий для формирования у обучающихся потребности в регулярных занятиях чир спортом, начального овладения базовыми чирлидинговыми комплексами упражнений.

**Задачи по реализации цели:**

создавать условия для качественного выполнения обучающимися движений и элементов чирлидинга, построений и переходов; знаний о здоровом образе жизни;

ознакомить обучающихся с понятиями: гибкость и пластичность, быстрота, выносливость, координация движений, равновесие, разучить простейшие комплексы общеразвивающих и специальных упражнений;

воспитывать у обучающихся ответственность, умение работать в команде, культуру питания и ведения здорового образа жизни.

**Ожидаемые результаты:**

регулярные посещения обучающимися тренировочных занятий;

выступление на краевых соревнованиях по чир спорту.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>Введение. Общие понятия. 70 часов</b>				
Форма аттестации/контроля: творческое занятие «День самоуправления»				
1.	<b>Введение</b>	<b>70</b>	<b>18</b>	<b>52</b>
1.1	Развитие чирлидинга на современном этапе. Встреча со спортсменами чирлидерами	2	1	1
1.2	Правила чир спорта. Направления и дисциплины	2	1	1
1.3	Правила техники безопасности на тренировочных занятиях	2	1	1
1.4	Гигиена спортсмена	2	1	1
1.5	Физическая подготовка. Классификация физических упражнений	12	2	10
1.6	Классическая хореография	15	5	10
1.7	Введение во фристайл	5	1	4
1.8	Уличные стили хореографии	5	1	4
1.9	Стрейчинг. Основные	7	1	6

	упражнения для растяжения мышц, связочного аппарата и повышения подвижности суставов			
1.10	Функциональный тренинг	10	2	8
1.11	Работа с родителями. Комплекс упражнений для всей семьи	5	1	4
1.12	Знакомство с терминологическим аппаратом по теме элементы чир спорта на английском языке	3	1	2
<b>Основная часть. Теория и методика чирлидинга. 116 часов</b>				
<b>2.</b>	<b>Базовые положения рук</b>	<b>14</b>	<b>3</b>	<b>11</b>
Форма аттестации/контроля: <b>фотосессия «Базовые положения рук»</b>				
2.1	Знакомство с названиями суставов руки	2	1	1
2.2	Базовые положения рук в чирлидинге	8	1	7
2.3	Амплитуда и траектория движения рук в чирлидинге	3	0,5	2,5
2.4	Английский язык. Знакомство с названиями суставов, базовых положений рук, сленговыми ассоциативными названиями на английском языке	1	0,5	0,5
<b>3.</b>	<b>Классификация прыжков в чир спорте</b>	<b>18</b>	<b>7</b>	<b>11</b>
Форма аттестации/контроля: <b>зачетное занятие по технике выполнения прыжков, внутри командное соревнование «Самый прыгучий спортсмен»</b>				
3.1	Строение ноги	2	1	1
3.2	Чир-прыжки. Общие аспекты. Фазы прыжка	2	1	1
3.3	Чир-прыжок «Стрэдл»	2	1	1
3.4	Чир-прыжок «Группировка/Так»	2	1	1
3.5	Чир- прыжок «Той-тач»	2	1	1
3.6	Лип прыжки. Общие аспекты	6	1	1
3.7	Английский язык. Знакомство названиями суставов ноги, терминологическим аппаратом по теме «Прыжки»	2	1	1
<b>4.</b>	<b>Акробатическая дорожка</b>	<b>36</b>	<b>10</b>	<b>26</b>
Форма аттестации/контроля: <b>зачетное занятие</b>				
4.1	Кувырок вперед	3	1	2

4.2	Кувырок назад	3	1	2
4.3	Переворот в сторону (Колесо)	3	1	2
4.4	Вальсет	3	1	2
4.5	Стойка на руках	3	1	2
4.6	Курбет	3	1	2
4.7	Рондад	3	1	2
4.8	Переворот вперёд	5	0,5	4,5
4.9	Переворот назад	5	0,5	4,5
4.10	Формирование простейшей акробатической дорожки	3	1	2
4.11	Термины акробатики на английском языке	2	1	1
<b>5.</b>	<b>Техника выполнения стантов</b>	<b>28</b>	<b>13</b>	<b>15</b>
<b>Форма аттестации/контроля: соревнования стантов</b>				
5.1	Классификация стантов. Вертикальные станты. Партнерский и групповой станты	2	1	1
5.2	Роли в станте. Уровни (высоты) в стантах	2	1	1
5.3	Правила страховки в станте	2	1	1
5.4	Основные технические аспекты работ в станте, спортсменов различных ролей. Основы биомеханики. Реливе	2	1	1
5.5	Партнерский стант. Стойка на бедре одиночной базы	2	1	1
5.6	Групповой стант. Стойка на бедре двойной базы	2	1	1
5.7	Партнерский стант. Стрэдл на плечах одиночной базы. Основное положения и виды заходов	2	1	1
5.8	Партнерский стант. Стойка на скрещенных руках одиночной базы.	2	1	1
5.9	Партнерский стант. Стойка на плечах одиночной базы. Основное положения и виды заходов	2	1	1
5.10	Групповой стант. Положение «чикен спонж»	2	1	1
5.11	Групповой стант. Простой прямой подъем флаера на уровень «преп»	2	1	1



5.12	Прием флайера в кредл	2	0,5	1.5
5.13	Баскет тос. Выброс флайера с «решётки»	2	0,5	1.5
5.14	Английский язык. Знакомство с терминологическим аппаратом по теме «Станты»	2	1	1
<b>6.</b>	<b>Техника выполнения пирамид</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
<b>Форма аттестации/контроля: открытое занятие</b>				
6.1	Пирамиды их классификация и уровни	2	1	1
6.2	Длинная пирамида «Стойки на бёдрах двойных баз»	4	1	3
6.3	Комбинация партнерских и групповых стантов	3	0,5	2
6.4	Пирамида «Имитация Тауэр» (забрала по 1 часу с текмы)	3	0,5	2
6.5	Английский язык. Знакомство с терминологическим аппаратом по теме «Пирамиды»	2	1	1
<b>7.</b>	<b>Перестроения в чирлидинге</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
<b>Форма аттестации/контроля: творческое занятие «Я режиссёр»</b>				
7.1	Перемещения одиночных спортсменов	2	1	1
7.2	Перемещение стантов	4	1	3
<b>Заключение. 30 часов</b>				
<b>Формирование, подготовка и постановка спортивной программы</b>				
<b>Форма аттестации/контроля:</b>				
<b>выступление на соревнованиях или массовом спортивном мероприятии</b>				
<b>8.</b>	<b>Композиция постановка спортивной программы</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>24</b>
8.1	Музыкальная грамотность. Понятие музыкального квадрата	2	1	1
8.2	Речовка	2	1	1
8.3	Виды реквизита	4	1	3
8.4	Работа с реквизитом	4	1	3
8.5	Постановка программы	10	1	9
8.6	Спортивный имидж	4	2	2
8.7	Английский язык. Терминологический аппарат раздела «Постановка спортивной программы»	4	1	3
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>63</b>	<b>153</b>

## Содержание учебного – тематического плана

### Первый модуль «Ступени чирлидинга»

#### Первый год обучения – стартовый уровень

##### Раздел 1. «Введение»

**Тема 1.1** «Развитие чирлидинга на современном этапе. Встреча со спортсменами-чирлидерами»

**Теория:** Знакомство с историей развития чирлидинга в мире, в РФ, в Алтайском крае.

**Практика:** Встреча со спортсменами-чирлидерами.

**Тема 1.2** «Правила чир спорта. Направления и дисциплины»

**Теория:** Знакомство с правилами чир спорта, с изменениями, внесенными в течение последнего календарного года в Правила чир спорта. Тенденции и тренды текущего момента.

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

**Тема 1.3** «Правила техники безопасности на тренировочных занятиях»

**Теория:** Знакомство с правилами поведения и безопасности в ходе тренировочных занятий.

**Практика:** Знакомство с навыками страховки спортсменов в станте. Отработка безопасных траекторий перемещений в спортивном зале. Учебная эвакуация при пожаре.

**Тема 1.4** «Гигиена спортсмена»

**Теория:** Знакомство с понятием «гигиена спортсмена». Знакомство с правилами поведения в раздевалках и местах массового пользования.

**Практика:** Проведение теста «Гигиена спортсмена».

**Тема 1.5** «Физическая подготовка. Классификация физических упражнений»

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

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

**Тема 1.6** «Классическая хореография»

**Теория:** Знакомство с терминологией классического танца и техникой выполнения упражнений базового комплекса. Классический танец по настоящее время остаётся фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных предметов. Комплекс базовых движений – это экзерсис. Экзерсис возможно выполнять у станка и на середине зала. Классический танец – это азбука хореографии, выучив и, освоив которую, обучающиеся могут впоследствии раскрыться в любом стиле и жанре направления перфоманс.

**Практика:** Проучивание основных положений (позиции) ног. Releves – подъем на полупальцы по всем позициям ног. Demi plie – выполнение приседание Grand plie – выполнение глубокого приседания, разбор особенностей приседаний. Battement tendu – выполнение отведение и приведение натянутой ноги в сторону из 1-ой позиции. Battement tendu jete – выполнение резкого броска ноги в сторону из 1-ой позиции. Движение выполняется через battement tendu. Pas sauté - выполнение прыжка с двух ног на две ноги по 1-ой, 2-ой, 5-ой позиции. Releve lian - выполнение медленного подъема натянутой ноги в сторону из 1-ой позиции на 45 градусов. Движение выполняется через battement tendu. Passe - выполнение подъема рабочей ноги до положения passé (до колена на опорной) натянутой стопой, при этом колено рабочей ноги открывается в сторону. Grand battement jete - выполнение больших бросков в сторону из 1-ой позиции. Выполнение экзерсиса, в основу которого входят все известные обучающимся движения классического танца.

#### **Тема 1.7 «Введение во фристайл»**

**Теория:** Знакомство с дисциплинами чир-пом-фристайла. Выявление элементов, наполняющих программу фристайла.

**Практика:** Разучивание простейших комбинаций и партнёрских взаимодействий, используемых в дисциплине чир-пом-фристайл (группа и двойка).

#### **Тема 1.8 «Уличные стили хореографии»**

**Теория:** Знакомство с историей возникновения и развития уличной хореографии.

**Практика:** Разучивание танцевальных комбинаций стилей хип-хоп, брейк-данс, вог, папинг. Выявление двигательных особенностей у спортсменов, склонных к данным направлениям.

**Тема 1.9 «Стрейчинг. Основные упражнения для растяжения мышц, связочного аппарата и повышения подвижности суставов»**

**Теория:** Знакомство с методикой растяжения тела.

**Практика:** Разучивание комплекса упражнений для повышения природной гибкости.

#### **Тема 1.10 «Функциональный тренинг»**

**Теория:** Знакомство с методикой функционального тренинга.

**Практика:** Разучивание комплекса упражнений для повышения функциональной выносливости организма.

**Тема 1.11 «Работа с родителями. Комплекс упражнений для всей семьи»**

**Теория:** Знакомство родителей с принципом построения тренировочного занятия.

**Практика:** Разучивание комплекса упражнений для повышения природной гибкости и функциональной выносливости организма, с использованием элементов базового чирлидинга.

**Тема 1.12 «Знакомство с терминологическим аппаратом по теме элементы чир спорта на английском языке»**

**Теория:** Знакомство с терминами «чир спорт», названиями дисциплин на английском языке.

**Практика:** Разучивание комплекса предложений на английском языке о чир спорте и его дисциплинах.

## Раздел 2. «Базовые положения рук»

### **Тема 2.1** «Знакомство с названиями суставов руки»

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

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

### **Тема 2.2** «Базовые положения рук в чирлидинге»

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

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

### **Тема 2.3** «Амплитуда и траектория движения рук в чирлидинге»

**Теория:** Знакомство с понятиями амплитуда и траектория движения.

**Практика:** Изучение вариантов траекторий перемещения рук из одного базового положения в другое. Подбор оптимальной амплитуды движения.

**Тема 2.4** «Английский язык. Знакомство с названиями суставов, базовых положений рук, сленговыми ассоциативными названиями на английском языке»

**Теория:** Знакомство с терминологическим аппаратом по разделу «Базовые положения рук» на английском языке.

**Практика:** Комментирование комплекса базовых положений рук на английском языке.

## Раздел 3 «Классификация прыжков в чирлидинге»

### **Тема 3.1** «Строение ноги»

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

**Практика:** Разучивание комплекса упражнений на развитие прыгучести

### **Тема 3.2** «Чир прыжки. Общие аспекты. Фазы прыжка»

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

**Практика:** Разучивание и отработка фаз чир-прыжка.

### **Тема 3.3** «Чир прыжок «Стрэдл»

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

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

### **Тема 3.4** «Чир-прыжок «Группировка/Так»

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

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

### **Тема 3.5 «Чир-прыжок «Той-тач»**

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

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

### **Тема 3.6 «Лип прыжки. Общие аспекты»**

**Теория:** Знакомство с формулировкой термина «лип-прыжок». Знакомство с терминологическим аппаратом и видами лип-прыжка. Фазы прыжка.

**Практика:** Разучивание и отработка фаз прямого лип-прыжка.

**Тема 3.7 «Английский язык. Знакомство названиями суставов ноги, терминологическим аппаратом по разделу «Прыжки».**

**Теория:** Знакомство с терминами строения ноги на английском языке. Знакомство с терминологическим аппаратом и видами прыжков.

**Практика:** Комментирование выполнения прямого лип прыжка на английском языке

## **Раздел 4. «Акробатическая дорожка»**

### **Тема 4.1 «Кувырок вперед»**

**Теория:** Знакомство с основными аспектами и последовательностью действий выполнения кувырка вперед.

**Практика:** Отработка группировки тела, отработка постановки рук. Отработка непрерывной последовательности действий выполнения кувырка вперед.

### **Тема 4.2 «Кувырок назад»**

**Теория:** Знакомство с основными аспектами и последовательностью действий выполнения кувырка назад.

**Практика:** Отработка группировки тела, отработка постановки рук. Отработка непрерывной последовательности действий выполнения кувырка назад.

### **Тема 4.3 «Переворот в сторону(Колесо)»**

**Теория:** Знакомство с основными аспектами и последовательностью действий выполнения переворота в сторону.

**Практика:** Отработка постановки рук, отработка равновесия, отработка непрерывной последовательности действий переворота в сторону на удобную для спортсмена руку.

### **Тема 4.4 «Вальсет»**

**Теория:** Знакомство с основными аспектами и последовательностью действий выполнения вальсета.

**Практика:** Отработка траектории движения рук, отработка подскока, отработка непрерывной последовательности движений выполнения вальсета.

#### **Тема 4.5 «Стойка на руках»**

**Теория:** Знакомство с основными аспектами, техникой и последовательностью действий выполнения стойки на руках.

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

#### **Тема 4.6 «Курбет»**

**Теория:** Знакомство с основными аспектами, техникой и последовательностью действий выполнения курбета.

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

#### **Тема 4.7 «Рондад»**

**Теория:** Знакомство с основными аспектами, техникой и последовательностью действий выполнения рондада.

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

#### **Тема 4.8 «Переворот в перёд»**

**Теория:** Знакомство с основными аспектами и последовательностью действий выполнения переворота в перёд.

**Практика:** Отработка постановки рук, отработка равновесия, отработка непрерывной последовательности действий переворота в перёд на удобную для спортсмена маховую ногу.

#### **Тема 4.9 «Переворот назад»**

**Теория:** Знакомство с основными аспектами и последовательностью действий выполнения переворота назад.

**Практика:** Отработка постановки рук, отработка равновесия, отработка непрерывной последовательности действий переворота назад на удобную для маховую ногу.

#### **Тема 4.10 «Формирование простейшей акробатической дорожки»**

**Теория:** Закрепление с терминологического аппарата по теме.

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

#### **Тема 4.11 «Термины акробатики на английском языке»**

**Теория:** Знакомство с терминологическим аппаратом по разделу акробатика на английском языке.

**Практика:** Отработка произношения терминов акробатики на английском языке

**Раздел 5. «Техника выполнения стантов»**

**Тема 5.1** «Классификация стантов. Вертикальные станты. Партнерский и групповой станты.

**Теория:** Знакомство с терминологическим аппаратом по теме. Обучающиеся знакомятся с отличиями стантов друг от друга.

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

**Тема 5.2** «Роли в станте. Уровни (высоты) в стантах»

**Теория:** Знакомство с терминологическим аппаратом и функциями спортсменов различных ролей.

**Практика:** Творческое занятие. Спортсменам предлагается сформировать станты по разным принципам: самый функциональный стант (максимально приближенный к требованиям вида спорта), по психологической совместимости, по принципу, чтобы все участники команды были задействованы. После формирования стантов, обсуждаются сильные и слабые стороны каждого станта. Затем обсуждается за счёт чего можно усилить сильные стороны и нейтрализовать недостатки. Выполнение стантов различной высоты

**Тема 5.3** «Правила страховки в станте»

**Теория:** Знакомство с правилами страховки в станте. Закрепление норм безопасного поведения при работе в станте и спортивном зале.

**Практика:** Выполнение страховочных действий спортсменами различных ролей.

**Тема 5.4** «Основные технические аспекты работ в станте спортсменов различных ролей. Простейшие понятия биомеханики. Реливе»

**Теория:** Знакомство с терминологическим аппаратом по теме.

**Практика:** Разучивание комплекса упражнений для спортсмена каждой роли. Комплексное и последовательное выполнения упражнений в станте всеми спортсменами. Апробация различных техник захода Верхнего (Флейера) в стант. Отработка захода с реливе.

**Тема 5.5** «Партнёрский стант. Стойка на бедре одиночной базы»

**Теория:** Закрепление терминологии ролей в партнёрском станте. Закрепление знаний о строении ноги. Виды захватов в партнёрском станте.

**Практика:** Выполнение базового станта – Стойка на бедре одиночной базы. Отработка захода Флайера в стант. Отработка стабилизации станта. Отработка схода со станта.

**Тема 5.6** «Групповой стант. Стойка на бедре двойной базы»

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

**Практика:** Выполнение базового станта – стойка на бедре двойной базы. Отработка захода Флайера в стант. Отработка стабилизации станта. Отработка схода со станта.

**Тема 5.7** «Партнёрский стант. Стрэдл на плечах одиночной базы. Основное положение и виды заходов»

**Теория:** Закрепление терминов «рычаг», «равновесие», «центр тяжести» «База», «Флайер» «(Верхний)», «синхронизация».

**Практика:** Отработка захода сзади, через спину, с опорой ноги в тазобедренный сустав. Отработка захвата рук участников станта. Отработка равновесия Верхнего сидя на плечах Базы. Отработка захват ног Верхнего базой. Синхронизация действий партнёров. Знакомство с новым видом захода Верхнего в стант: заброска. Верхний располагается спиной к Базе свои кисти кладёт на запястья Базы. В свою очередь База удерживает Верхнего за бедра. После вазы подготовки Верхний резким прыжком уходит вверх и База придерживая Верхнего за бёдра, сажает его себе на плечи, после стабилизации станта. Разбирается фаза схода со станта. Сначала разбирается захват рук партнёров и поочерёдное действие каждого из них. Затем отрабатывается синхронизация действий в станте. Если у спортсменов отработана стойка на руках, возможно, опробовать заход Верхнего через стойку на руках со спины Базы.

**Тема 5.8** «Партнёрский стант. Стойка на скрещенных руках одиночной базы»

**Теория:** Закрепление терминов «рычаг», «равновесие», «центр тяжести» «База», «Флайер» «(Верхний)», «синхронизация».

**Практика:** Отработка захода в стойку на скрещенных руках Базы из положения стрэдл на плечах одиночной Базы. Верхний должен поставить свои стопы на скрещенные на линии груди руки базы и после синхронного темпа (плие/кач) Верхний выходит в стойку. В первых подходах возможна опира на руки споттера. В дальнейшем, при совершенствовании техники выполнения данного упражнения, Флайер сможет самостоятельно выходить в стойку. Затем отрабатывается сход со станта. Нужно разобрать и отработать действия каждого спортсмена в своей роле и затем синхронизировать действия станта.

**Тема 5.9** «Партнёрский стант. Стойка на плечах одиночной базы. Основное положения и виды заходов».

**Теория:** Закрепление терминов «рычаг», «равновесие», «центр тяжести» «База», «Флайер» «(Верхний)», «синхронизация».

**Практика:** Отработка захода сзади, через спину, с опорой ноги в тазобедренный сустав. Отработка захвата рук участников станта. Отработка равновесия Верхнего в стойке на плечах Базы. Отработка упражнения захват ног Верхнего базой. Отработка фазы спуска. Синхронизация действий партнёров.

**Тема 5.10** «Групповой стант. Положение «чicken-спонж»

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата. Знакомство с термином «чicken-спонж».

**Практика:** Знакомство с упражнением «передвижной гардероб». Отработка последовательного его выполнения и введение его в разминочный комплекс упражнений. Название данного упражнения – сугубо школы



спортивного чирлидинга «FLY». Разбор и отработка Флайером положения чикен-спонж.

**Тема 5.11** «Групповой стант. Простой прямой подъём флаера на уровень «преп»»

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата. Знакомство с термином «элеватор». Преп (стант) – стант на двух ногах с мульти-базой, в котором Верхний находится на высоте преп-левел в вертикальной позиции. Преп-левел (высота) – горизонтальная плоскость, являющаяся границей высоты над соревновательной поверхностью приблизительно равной высоте расположения плеч стоящего человека.

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

**Тема 5.12** «Прием флайера в крэдл»

**Теория:** Закрепление терминов «сход», «релиз», «выброс», «прием», «крэдл/колыбель», «медвежий хват». Прямой крэдл - релиз или сход в крэдл, в котором Верхний, находясь в воздухе в вертикальном положении, не исполняет никаких дополнительных элементов (таких как винт, кик, разворот, "прити гёл" и т.д.).

**Практика:** Выполнение упражнений «падение Верхнего назад и приём его задней Базой в зоне голова- плечи» и «качание и подброс Верхнего всеми Базами». Отработка одинаковости и синхронности движений всех Баз.

**Тема 5.13** «Баскет-тос. Выброс флайера с «решётки»

**Теория:** Закрепление терминов «сход», «релиз», «выброс», «прием», «крэдл/колыбель», «медвежий хват». Закрепление знаний о строении рук и ног. Знакомство с термином «решётки». Баскет-тосс – тосс (выброс), в котором две Базы используют захват руками запястий (решетка).

**Практика:** Отработка Базами хвата рук друг друга, при создании решётки. Разбор последовательности действий спортсменами разных ролей. Отработка равновесия Верхнего на решётке без релиза: ноги Верхнего прижаты к рукам Баз. Отработка релиза Верхний-решётка. Отработка приема Верхнего в «крэдл». Отработка положения тела Верхнего в момент прихода в «крэдл». Фаза постановки Верхнего на соревновательную поверхность. Отработка этапов действий каждой из Баз. Синхронизация действий спортсменов в станте.

**Тема 5.14** «Английский язык. Знакомство с терминологическим аппаратом по разделу «Станты»

**Теория:** Знакомство с терминологическим аппаратом раздела станты на английском языке

**Практика:** отработка произношения терминов раздела станты на английском языке

## Раздел 6. «Техника выполнения пирамид»

### **Тема 6.1 «Пирамиды их классификация и уровни»**

**Теория:** Знакомство с понятием «пирамида». Пирамида – соединение двух или более стантов. Существует множество различных вариантов форм и названий пирамид и популярность этих форм периодически меняется. Периодически меняются и требования к выполнению пирамид. Физический контакт между Флайерами в пирамиде не всегда нужен, иногда достаточно визуальной картинке целостности пирамиды. Пирамиды в чирлидинге могут быть не более трёх уровней. Уровень – это количество спортсменов, стоящих друг на друге:

Первый уровень – База, это спортсмен, стоящий на соревновательной поверхности, по крайней мере, одной ногой.

Второй уровень – Маунтер, это спортсмены, половину и более веса которых, удерживают Базы.

Третий уровень – Флайер или Верхний – летающий элемент. Более половины их веса удерживают спортсмены второго уровня.

Так же в пирамидах различают высоты. Высота пирамид в чирлидинге максимально два с половиной человеческих роста.

**Практика:** выполнение и отработка построений пирамид.

### **Тема 6.2 «Длинная пирамида «Стойки на бёдрах двойных Баз»»**

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата

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

### **Тема 6.3 «Комбинация партнёрских и групповых стантов»**

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата по предыдущим темам.

**Практика:** Просмотр видеофайлов с построениями пирамид второго и третьего уровней. Отработка синхронных действий спортсменов разных ролей при выполнении различных стантов одновременно: «стойка на бедре одиночной базы», «стойка на бедре двойной базы», «стант элеватор». Отработка взаимодействия стантов между собой.

### **Тема 6.4 «Пирамида «Имитация Тауэр»**

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата. Пирамида «Тауэр» - это вертикальная пирамида – 2/1/1. На первом году тренировки, возможна имитация данной пирамиды за счет правильно выстроенных визуальных эффектов. Станты выстраиваются плотно друг за другом.

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

**Тема 6.5 «Английский язык. Знакомство с терминологическим аппаратом по разделу «Пирамиды»**

**Теория:** Знакомство с терминологическим аппаратом раздела пирамиды на английском языке

**Практика:** отработка произношения терминов раздела пирамиды на английском языке

### Раздел 7. «Перестроения в чирлидинге»

#### **Тема 7.1** «Перемещения одиночных спортсменов»

**Теория:** Знакомство с новыми терминами. Знакомство с основными рисунками (формациями) спортсменов на площадке. Эффектные переходы, являются залогом успеха спортивной программы. В простом хождении от одной формации к другой, отсутствует привлекательность, одинаковость и чистота. Программа будет шикарна, если зрители и судьи, при переходе от одной к конструкции к другой, подумают: «Ничего себе! Как они это сделали!». Переходы должны быть простыми и чёткими, желательно впечатляющими. Помните, слишком долгий переход отнимает время от вашего следующего станта, пирамиды или акробатической дорожки.

**Практика:** Просмотр видеофайлов перемещений спортсменов. Разбор и знакомство с тремя способами перемещений отдельных спортсменов по площадке: шаги назад в глубокой группировке прижав руки к бёдрам, приставные шаги с движениями рук, перекал через бедро. Отработка перемещений, синхронизация действий всех спортсменов команды.

#### **Тема 7.2** «Перемещение стантов»

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата.

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

### Раздел 8. Композиция-постановка спортивной программы

#### **Тема 8.1** «Музыкальная грамотность. Понятие музыкального квадрата»

**Теория:** Знакомство с терминологическим аппаратом. Музыкальный квадрат – это законченная функционально-гармоническая структура определенного масштаба (восьмитакт, двенадцатитакт, шестнадцатитакт и т. д.) Квадрат - это не аккомпанемент и не мелодия, а структура, которая должна быть законченной. Что бы композиция программы смотрелась целостно, движения программы должны гармонично вписываться и соответствовать структуре выбранного музыкального произведения.

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

#### **Тема 8.2** «Речовка»

**Теория:** Знакомство с правилами рифмовки текстов. Знакомство с видами речовок – чир и чант (информационная и скандирующая). Правила работы с голосом. Мимика лица и тела.

**Практика:** Составление речовок на заданную тему. Подбор характерных движений на слова. Отработка передвижений спортсменов по площадке.

#### **Тема 8.3** «Виды реквизита»

**Теория:** Знакомство с видами реквизита в чирлидинге. Размеры и виды знамён. Что такое рупор? Таблички, их захват и повороты. Виды помпонов. Растяжка и транспарант, их отличие. «Вылетные» растяжки.

**Практика:** Изготовление помпонов

**Тема 8.4 «Работа с реквизитом»**

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата по теме.

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

**Тема 8.5 «Постановка программы»**

**Теория:** Знакомство спортсменов с частями спортивной программы.

**Практика:** Сведение в одно целое ранее наработанных по программе элементов. Выстраивание их в определённой последовательности. Отработка одинаковости и синхронности движений команды и музыкального сопровождения.

**Тема 8.6 «Спортивный имидж»**

**Теория:** Знакомство с технологическим аппаратом по теме. Слово «имидж» в переводе с английского означает «образ» или «изображение». На самом деле в это понятие вкладывается гораздо больше. Создавая определенный имидж, мы создаем визуальное впечатление. Имидж - это сложившийся в массовом сознании и имеющий характер стереотипа эмоционально-окрашенный образ кого-либо или чего-либо.

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

**Тема 8.7 «Английский язык. Терминологический аппарат раздела «Постановка спортивной программы»**

**Теория:** Знакомство с терминологическим аппаратом раздела постановка спортивной программы на английском языке

**Практика:** Отработка произношения терминов раздела пирамиды на английском языке

## Учебно – тематический план

### Первый модуль «Ступени чирлидинга»

#### Второй год обучения – базовый уровень

**Цель второго года обучения:** расширение знаний о чир спорте. Закрепление базового комплекса упражнений по чирлидингу. Освоение новых акробатических элементов. Углубленное изучение характерных особенностей дисциплин чир спорта.

**Задачи по реализации цели:**

создавать условия для качественного выполнения обучающимися движений и элементов чирлидинга, построений и переходов; знаний о здоровом образе жизни;

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

продолжать воспитывать у обучающихся ответственность, умение работать в команде, способность принимать сложные решения, идти в «ногу со временем», лидерские качества, инициативность, культуру питания и ведения здорового образа жизни.

**Ожидаемые результаты:**

выполнение обучающимися нормативов Всероссийский физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

участие в чемпионате или первенстве региона;

умение транслировать полученные знания и навыки среди сверстников.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>Введение. Общие понятия. 40 часов</b>				
Форма аттестации/контроля: творческое занятие «День самоуправления»				
1.	<b>Введение</b>	<b>40</b>	<b>11</b>	<b>29</b>
1.1	Развитие чирлидинга на современном этапе. Встреча со спортсменами-чирлидерами	2	1	1
1.2	Правила чир спорта. Направления и дисциплины	2	1	1
1.3	Правила техники безопасности на тренировочных занятиях	2	1	1
1.4	Гигиена спортсмена. Правила поведения в общественных спортивных сооружениях	2	1	1
1.5	Физическая подготовка. Общая	6	2	4

	физическая подготовка и специальная физическая подготовка			
1.6	Стрейчинг. Основные упражнения для растяжения мышц, связочного аппарата и повышения подвижности суставов	10	2	8
1.7	Функциональный тренинг. Особенности круговой тренировки	10	2	8
1.8	Работа с родителями. Комплекс упражнений для всей семьи	6	1	5
<b>Основная часть. Теория и методика чирлидинга. 156 часов</b>				
<b>2.</b>	<b>Базовые положения рук</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>
Форма аттестации/контроля: <b>фотосессия «Базовые положения рук»</b>				
2.1.	Закрепление знаний о строении руки	2	1	1
2.2	Основные положения рук в чирлидинге	4	1	3
2.3	Амплитуда и траектория движения рук в чирлидинге	4	1	3
<b>3.</b>	<b>Прыжки в чир спорте</b>	<b>14</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
Форма аттестации/контроля: <b>зачетное занятие по технике выполнения прыжков, внутри командное соревнование «Самый прыгучий спортсмен»</b>				
3.1	Закрепление знаний о строении ноги	2	1	1
3.2	Чир-прыжки. Фазы прыжка	2	1	1
3.3	Чир-прыжок «той-тач»	2	1	1
3.4	Чир-прыжки на основе «той – тач». Траектория движения рук в данной группе прыжков	2	1	1
3.5	Чир-прыжок «пайк»	2	1	1
3.6	Чир-прыжки на основе «пайк». Траектория движения рук в данной группе прыжков	2	1	1
3.7	Лип прыжки. Прямой лип вперед	2	1	1
<b>4.</b>	<b>Акробатическая дорожка</b>	<b>38</b>	<b>12</b>	<b>26</b>
Форма аттестации/контроля: <b>зачетное занятие</b>				
4.1.	Кувырок вперед	2	1	1
4.2.	Кувырок назад с выходом в стойку	2	1	1
4.3.	Переворот в сторону (Колесо)	2	1	1

4.4.	Вальсет	2	1	1
4.5.	Стойка на руках	4	1	3
4.6.	Курбет	2	1	1
4.7.	Рондад	2	1	1
4.8	Переворот вперёд	4	1	3
4.9	Переворот назад	6	1	5
4.10	Фляк	6	1	5
4.11	Вальсет, рондад, фляк	2	1	1
4.12	Акробатическая дорожка	4	1	3
<b>5.</b>	<b>Техника выполнения стантов</b>	<b>42</b>	<b>13</b>	<b>29</b>
<b>Форма аттестации/контроля: соревнования стантов</b>				
5.1	Классификация стантов. Вертикальные станты. Партнерский и групповой станты	2	1	1
5.2	Правила страховки в станте	2	1	1
5.3	Основные технические аспекты работ в станте, спортсменов различных ролей. Основы биомеханики	2	1	1
5.4	Партнёрский стант. Стрэдл на плечах одиночной базы. Основное положения и виды заходов	2	1	1
5.5	Партнёрский стант. Стойка на плечах одиночной базы. Основное положения и виды заходов	2	1	1
5.6	Групповой стант. Положение «чикен-спонж»	2	1	1
5.7	Групповой стант. Простой прямой подъём Флайнера на уровень «экстендит»	2	0,5	1,5
5.8	Прием флайнера в кредл	2	0,5	1.5
5.9	Баскет тос. Выброс флайнера с «решётки»	2	0,5	1.5
5.10	Переброска флайнера «вертолёт»	2	0,5	1.5
5.11	Групповой стант. Простой прямой подъём флаера на уровень «преп» в положение либерти.	2	0,5	1.5
5.12	Заход флайнера на уровень «преп» ¼ винта	2	0,5	1.5
5.13	Заход флайнера на уровень «преп» ½ винта. Варианты захватов	4	1	3

5.14	Сход флайера кувыркком вперёд, с использованием брейс. Прием в кредл	2	1	1
5.15	Заход флайера на уровень «преп» полный винта. Варианты захватов	6	1	5
5.16	Сход флайера винтом. Прием в кредл	6	1	5
<b>6.</b>	<b>Техника выполнения пирамид</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>17</b>
Форма аттестации/контроля: <b>открытое занятие</b>				
6.1	Трёхуровневые пирамиды.	2	1	1
6.2	Пирамида «Тауэр»	9	1	8
6.3	Пирамида «Башня»	9	1	8
<b>7.</b>	<b>Классическая хореография</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>
7.1	Экзерсис на середине	10	2	8
7.2	Вращения. Шане	6	2	4
<b>8.</b>	<b>Хореография уличных стилей</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>
8.1	Стиль «хип-хоп», его основные аспекты	4	1	3
8.2	Стиль «локинг». Основные аспекты	4	1	3
8.3	Партнёрское взаимодействие	2	1	1
<b>9.</b>	<b>Перестроения в чирлидинге</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
Форма аттестации/контроля: <b>творческое занятие «Я режиссёр»</b>				
9.1	Перемещения одиночных спортсменов	2	1	1
9.2	Перемещение стантов	4	1	3
<b>Заключение. Формирование, подготовка и постановка спортивной программы 20 часов</b>				
Форма аттестации/контроля: <b>выступление на соревнованиях или массовом спортивном мероприятии</b>				
<b>10.</b>	<b>Композиция-постановка спортивной программы</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>15</b>
10.1	Музыкальная грамотность. Понятие музыкального квадрата	2	1	1
10.2	Речовка	2	1	1
10.3	Работа с реквизитом	2	1	1
10.4	Постановка программы	12	1	11
10.5	Спортивный имидж	2	1	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>63</b>	<b>153</b>



## Содержание учебно – тематического плана

### Первый модуль «Ступени чирлидинга»

#### Второй год обучения – базовый уровень

##### Раздел 1. «Введение»

**Тема 1.1** «Развитие чирлидинга на современном этапе. Встреча со спортсменами-чирлидерами»

**Теория:** Знакомство с историей развития чирлидинга в мире, в РФ, в Алтайском крае.

**Практика:** Встреча со спортсменами-чирлидерами, воспитание целеустремленности, гражданственности на примере успешных выпускников.

**Тема 1.2** «Правила чир спорта. Направления и дисциплины»

**Теория:** Знакомство с обновлениями правилами чир спорта.

**Практика:** Разбор запрещённых элементов в спортивных программах чирлидинга, хип-хопа, фристайла и модерна.

**Тема 1.3** «Правила техники безопасности на тренировочных занятиях»

**Теория:** Повтор и закрепление правил поведения и безопасности в ходе тренировочных занятий.

**Практика:** Совершенствование навыков страховки спортсменов в станте. Повтор и отработка безопасных траекторий перемещений в спортивном зале. Учебная эвакуация при пожаре.

**Тема 1.4** «Гигиена спортсмена»

**Теория:** Закрепление правил гигиены спортсмена. Знакомство с нормами питания спортсмена.

**Практика:** Составление оптимального меню для каждого спортсмена, в соответствии с тренировочными нагрузками.

**Тема 1.5** «Физическая подготовка. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка»

**Теория:** Разбор отличительных особенностей «общая физическая подготовка» и «специальная физическая подготовка».

**Практика:** Разбор техники выполнения специальных упражнений. Составление и отработка комплексов разминки, состоящих из общеразвивающих и специальных упражнений.

**Тема 1.6** «Стрейчинг. Основные упражнения для растяжения мышц, связочного аппарата и повышения подвижности суставов»

**Теория:** Знакомство с различными методиками растяжения тела.

**Практика:** Совершенствование комплекса упражнений для повышения природной гибкости. Составление комплекса упражнений для растяжения мелких групп мышц. Составление комплекса упражнений для растяжения стопы.

**Тема 1.7** «Функциональный тренинг»

**Теория:** Знакомство с методикой функционального тренинга.

**Практика:** Совершенствование комплекса упражнений для повышения функциональной выносливости организма.

**Тема 1.8** «Работа с родителями. Комплекс упражнений для всей семьи»

**Теория:** Знакомство родителей с простейшими чирлидинговыми упражнениями.

**Практика:** Составление и разучивание комплекса упражнений для тренировки в домашних условиях.

### Раздел 2. «Базовые положения рук»

**Тема 2.1** «Закрепление знаний о строении руки»

**Теория:** Закрепление знаний о строении руки. Актуализация названий суставов, крупных групп мышц.

**Практика:** Отработка упражнений на гибкость и подвижность руки. Закрепления комплекса упражнений для развития силы рук.

**Тема 2.2** «Положения рук в чирлидинге»

**Теория:** Актуализация понятий: «положение», «скорость движения», «амплитуда», «траектория».

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

### Раздел 3 «Классификация прыжков в чирлидинге»

**Тема 3.1** «Закрепление знаний о строении ноги»

**Теория:** Повторение названий суставов ноги и крупных групп мышц.

**Практика:** Выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести.

**Тема 3.2** «Чир-прыжки. Фазы прыжка»

**Теория:** Повторение фаз прыжка.

**Практика:** Отработка и совершенствование фаз чир прыжка.

**Тема 3.3** «Чир-прыжок «той-тач»

**Теория:** Актуализация знаний о положении тела в пространстве в фазе полета, при выполнении прыжка «той-тач».

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

**Тема 3.4** Чир-прыжки на основе «той-тач». Траектория движения рук в данной группе прыжков.

**Теория:** Знакомство с положением тела в пространстве в фазе полета, при выполнении прыжка «хёрки»

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

**Тема 3.5** «Чир-прыжок «пайк»

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

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

**Тема 3.6** «Чир-прыжки на основе «пайк». Траектория движения рук в данной группе прыжков»

**Теория:** Знакомство с положением тела в пространстве в фазе полета, при выполнении прыжков «двойная девятка», «хедлер».

**Практика:** Отработка траектории движения рук и ног.

**Тема 3.7** «Лип прыжки. Прямой лип вперёд»

**Теория:** Знакомство с положением тела в пространстве в фазе полета, при выполнении прямого лип прыжка.

**Практика:** Отработка траектории движения рук и ног.

**Раздел 4.** «Акробатическая дорожка»

**Тема 4.1** «Кувырок вперёд»

**Теория:** Повторение последовательности действий при выполнении кувырка вперёд.

**Практика:** Отработка группировки тела, отработка постановки рук. Отработка непрерывной последовательности действий выполнения кувырка вперёд.

**Тема 4.2** «Кувырок назад с выходом в стойку»

**Теория:** Повторение последовательности действий при выполнении кувырка назад. Рассмотрение аспектов и последовательности действий при выходе в стойку на руках.

**Практика:** Отработка группировки тела, отработка постановки рук. Отработка непрерывной последовательности действий выполнения кувырка назад с выходом в стойку на руках.

**Тема 4.3** «Переворот в сторону (Колесо)»

**Теория:** Повторение последовательности действий при выполнении переворота в сторону.

**Практика:** Отработка постановки рук, отработка равновесия, отработка непрерывной последовательности действий переворота в сторону. Отработка последовательности действий переворота в сторону на обе стороны (на левую и правую руки).

**Тема 4.4** «Вальсет»

**Теория:** Повторение последовательности действий при выполнении вальсета

**Практика:** Отработка траектории движения рук, отработка подскока, отработка непрерывной последовательности движений выполнения вальсета.

**Тема 4.5** «Стойка на руках»

**Теория:** Повторение последовательности действий при выполнении стойки на руках.

**Практика:** Выполнение стойки на руках на середине зала с поддержкой партнёра. Выполнение упражнений для увеличения силы рук. Отработка стойки на руках на середине зала.

**Тема 4.6** «Курбет»

**Теория:** Повторение последовательности действий при выполнении курбета.

**Практика:** Отработка толчка руками возле стены, выполнение упражнений для увеличения силы рук. Отработка поясничного прогиба и

приземления на две ноги. Отработка непрерывной последовательности движений выполнения курбета.

#### **Тема 4.7 «Рондад»**

**Теория:** Повторение последовательности действий при выполнении рондада.

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

#### **Тема 4.8 «Переворот вперёд»**

**Теория:** Знакомство с основными аспектами и последовательностью действий при выполнении переворота вперёд.

**Практика:** Отработка постановки рук. Отработка поясничного прогиба. Отработка траектории движения рук и ног. Отработка непрерывной последовательности движений при выполнении переворота вперёд.

#### **Тема 4.9 «Переворот назад»**

**Теория:** Повторение последовательности действий при выполнении переворота назад.

**Практика:** Отработка постановки рук. Отработка поясничного прогиба. Отработка траектории движения рук и ног. Отработка непрерывной последовательности движений при выполнении переворота назад.

#### **Тема 4.10 «Фляк»**

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

**Практика:** Отработка постановки рук. Отработка поясничного прогиба. Отработка траектории движения рук и ног. Отработка непрерывной последовательности движений при выполнении фляка.

#### **Тема: 4.11 «Вальсет, рондат, фляк»**

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата по теме. Выявление отличительных особенностей при соединении и последовательном выполнении элементов: вальсет, рондат, фляк.

**Практика:** Отработка последовательного выполнения акробатических элементов.

#### **Тема 4.12 «Акробатическая дорожка»**

**Теория:** Рассмотрение аспектов выполнения прямой последовательности акробатических элементов.

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

### **Раздел 5. «Техника выполнения стантов»**

**Тема 5.1 «Классификация стантов. Вертикальные станты. Партнерский и групповой станты.**

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата по теме.

**Практика:** Выполнения вертикальных стантов двумя, тремя, четырьмя и пятью спортсменами.

**Тема 5.2** «Правила страховки в станте»

**Теория:** Закрепление правил страховки в станте. Закрепление норм безопасного поведения при работе в станте и спортивном зале.

**Практика:** Выполнение страховочных действий спортсменами различных ролей.

**Тема 5.3** «Основные технические аспекты работ в станте, спортсменов различных ролей. Основы биомеханики»

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата по теме.

**Практика:** Повторение правильных положений тел спортсменов различных ролей в начальной позиции. Повторение комплекса упражнений для спортсмена каждой роли. Комплексное и последовательное выполнение упражнений в станте всеми спортсменами. Повтор различных техник захода Верхнего (Флейера) в стант. Отработка захода с реливе.

**Тема 5.4** «Партнёрский стант. Стрэдл на плечах одиночной базы. Основное положения и виды заходов»

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

**Практика:** Отработка захода сзади, через спину, с опорой ноги в тазобедренный сустав. Отработка захвата рук участников станта. Отработка равновесия Верхнего сидя на плечах Базы. Отработка захват ног Верхнего базой. Синхронизация действий партнёров. Отработка захода Верхнего в стант: заброска. Разбор захвата рук партнёров и поочерёдное действие каждого из них. Затем отрабатывается синхронизация действий в станте. Отработка захода Верхнего через стойку на руках со спины Базы (через переворот вперёд).

**Тема 5.5** «Партнёрский стант. Стойка на плечах одиночной базы. Основное положения и виды заходов»

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата по теме станты.

**Практика:** Отработка движения Базы при заходе Флайера со спины. Отработка положений ног Базы. Отработка захвата рук Верхнего (Флайера) Базой. Отработка захвата рук Верхнего при заходе на плечи Базы, отработка траектории движения рук и ног Верхнего при заходе. Отработка равновесия и устойчивости в стойке на плечах. Синхронизация движений Базы и Верхнего. Отработка схода станта.

**Тема 5.6** «Групповой стант. Положение «чicken-спонж»

**Теория:** Закрепление терминологического аппарат. Закрепление термина «чicken-спонж».

**Практика:** Выполнение упражнения «передвижной гардероб». Отработка последовательного его выполнения. Повтор и отработка Флайером положения чicken-спонж.

**Тема 5.7** «Групповой стант. Простой прямой подъём Флайера на уровень «икстендид»

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата по теме.

**Практика:** Просмотр видеосюжетов по теме занятия. Отработка захвата стопы Верхнего Базами в момент захода в стант. Отработка захвата стопы в момент стабилизации станта. Отработка траектории движения рук и ног боковых Баз. Отработка траектории движения рук и ног задней Базы. Отработка захода Верхнего в стант. Стабилизация станта. Отработка подъёма Верхнего на уровень преп. Отработка выноса Флайера на уровень икстендид. Отработка стабилизации станта на уровне икстендид. Отработка схода Флайера на уровень уэйст (уровень талии) и далее, на граунд – левел (уровень соревновательной поверхности).

#### **Тема 5.8 «Прием флайера в крэдл»**

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата «сход», «релиз», «выброс», «прием», «крэдл/колыбель», «медвежий хват». Прямой крэдл - релиз или сход в крэдл, в котором Верхний, находясь в воздухе в вертикальном положении, не исполняет никаких дополнительных элементов (таких как винт, кик, разворот, "прити гёл" и т.д.).

**Практика:** Отработка упражнений на доверие Верхнего своим Базами. Падение Верхнего назад и приём его задней Базой в зоне голова-плечи. Упражнение «качание и подброс Верхнего всеми Базами». Отработка одинаковости и синхронности движений всех Баз. Отработка схода Верхнего с уровня преп в крэдл.

#### **Тема 5.9 «Баскет тос. Выброс флайера с «решётки»**

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата «сход», «релиз», «выброс», «прием», «крэдл/колыбель», «медвежий хват». Закрепление знаний о строении рук и ног. Знакомство с термином решётки. Баскет-тосс – тосс (выброс), в котором две Базы используют захват руками запястий (решетка).

**Практика:** Отработка Базами хвата рук друг друга, при создании решётки. Повтор последовательности действий спортсменами разных ролей. Отработка равновесия Верхнего на решётке без релиза: ноги Верхнего прижаты к рукам Баз. Отработка релиза Верхний-решётка. Отработка приема Верхнего в «крэдл». Отработка положения тела Верхнего в момент прихода в «крэдл». Фаза постановки Верхнего на соревновательную поверхность. Отработка этапов действий каждой из Баз. Синхронизация действий спортсменов в станте.

#### **Тема 5.10 «Переброска флайера «вертолёт»**

**Теория:** Закрепление терминов: рычаг, равновесие, центр тяжести, База, Флайер (Верхний).

**Практика:** Отработка приема Верхнего в крэдл. Разбор последовательности действий Баз при переброске «вертолёт». Разбор маршрута ног и траектории движения рук. Повторения упражнения «простой маятник». Синхронизация действий всех партнёров.

**Тема 5.11 «Групповой стант. Простой прямой подъём флаера на уровень «преп» в положение либерти»**

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата.

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

**Тема 5.12** «Заход Флайера на уровень «преп»  $\frac{1}{4}$  винта»

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата.

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

**Тема 5.13** «Заход флайера на уровень «преп»  $\frac{1}{2}$  винта. Варианты захватов»

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата.

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

**Тема 5.14** «Сход флайера кувыркком вперёд, с использованием брейс. Прием в кредл»

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата. Знакомство с термином «брейс».

**Практика:** Просмотр видеосюжетов по теме. Отработка захвата стопы в момент стабилизации станта. Отработка захвата рук Верхнего брейсером в момент схода. Отработка траектории движения рук и ног боковых Баз. Отработка траектории движения рук и ног задней Базы. Отработка группировки верхнего в фазе полёта. Отработка схода Верхнего в кредл.

**Тема 5.15** «Заход флайера на уровень «преп» полный винта. Варианты захватов»

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата.

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

### **Тема 5.16 «Сход Флайера винтом. Прием в кредл»**

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата. Закрепление термина «брейс».

**Практика:** Просмотр видеосюжетов по теме. Отработка захвата стопы в момент стабилизации станта. Отработка захвата рук Верхнего брейсером в момент схода. Отработка траектории движения рук и ног боковых Баз. Отработка траектории движения рук и ног задней Базы. Отработка положения Верхнего в фазе полёта. Отработка схода Верхнего в кредл.

### **Раздел 6. «Техника выполнения пирамид»**

#### **Тема 6.1 «Трёхуровневые пирамиды»**

**Теория:** Пирамида - соединение двух или более стантов. Существует множество различных вариантов форм и названий пирамид и популярность этих форм периодически меняется. Периодически меняются и требования к выполнению пирамид. Физический контакт между Флайерами в пирамиде не всегда нужен, иногда достаточно визуальной картинкой целостности пирамиды. Пирамиды в чирлидинге могут быть не более трёх уровней. Уровень – это количество спортсменов, стоящих друг на друге:

Первый уровень – База, это спортсмен, стоящий на соревновательной поверхности, по крайней мере, одной ногой.

Второй уровень – Маунтер, это спортсмены, половину и более веса которых, удерживают Базы.

Третий уровень – Флайер или Верхний – летающий элемент. Более половины их веса удерживают спортсмены второго уровня.

Так же в пирамидах различают высоты. Высота пирамид в чирлидинге максимально два с половиной человеческих роста.

**Практика:** Просмотр видеосюжетов с построением пирамид различной сложности. Повторение построения простых пирамид «Имитация тауэра», длинная пирамида стойки на бедре двойных баз.

#### **Тема 6.2 «Пирамида «Тауэр»»**

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

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

#### **Тема 6.3 «Пирамида «Башня»**

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

**Практика:** Просмотр видеофайлов с построениями пирамиды «Башня». Отработка синхронных действий спортсменов разных ролей при заходе в стант «стойка на плечах одиночной базы». Отработка взаимодействия стантов между собой. Отработка удержания Верхнего маунтерами. Вначале это нужно сделать на соревновательной поверхности.



Отработка стабильности пирамиды. Отработка простого прямого схода Флайера в кредл.

### Раздел 7. «Классическая хореография»

#### **Тема 7.1 «Экзерсис на середине»**

**Теория:** Повторение и закрепление знаний первого года обучения. Углубление по теме «классический танец», «экзерсис».

**Практика:** Повторение основных положений (позиции) ног. Releves -, подъем на полупальцы по всем позициям ног. Demi plie - выполнение приседание Grand plie - выполнение глубокого приседания, разбор особенностей приседаний. Battement tendu - выполнение отведение и приведение натянутой ноги в сторону из 1-ой позиции. Battement tendu jete - выполнение резкого броска ноги в сторону из 1-ой позиции. Движение выполняется через battement tendu. Pas sauté - выполнение прыжка с двух ног на две ноги по 1-ой, 2-ой, 5-ой позиции. Releve lian - выполнение медленного подъема натянутой ноги в сторону из 1-ой позиции на 45 градусов. Движение выполняется через battement tendu. Passe - выполнение подъема рабочей ноги до положения passé (до колена на опорной) натянутой стопой, при этом колено рабочей ноги открывается в сторону. Grand battement jete - выполнение больших бросков в сторону из 1-ой позиции. Выполнение экзерсиса, в основу которого, входят все известные обучающимся движения классического танца.

#### **Тема 7.2 «Вращения. Шане»**

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата. Понятие «точка». Принципы работы ног, корпуса и головы. Основные виды вращений. Вращения делятся на 2 группы - на месте (пАртерные и воздушные) и в продвижении. Вращения на месте могут быть со II, IV и V позиции.

**Практика:** отработка основных видов вращений в продвижение «шане».

### Раздел 8. «Хореография уличных стилей»

#### **Тема 8.1 «Стиль хип-хоп основные аспекты»**

**Теория:** История современных танцев. Истории развития современной хореографии в мире, в России. Изучение названий элементов хип-хопа с переводом на русский язык.

**Практика:** Отработка комбинаций и связок. Подпрыгивания. Скольжения, «слайды». Изолированные движения отдельными частями тела. Движения, передающие эмоции. Комбинации широких шагов, наклонов. Простые поддержки. «Контактные» комбинации движений. Связки танцевальных элементов движений данного танцевального направления.

#### **Тема 8.2 «Стиль «локинг». Основные аспекты»**

**Теория:** Актуализация знаний о современных стилях хореографии. Локинг (Locking) - это фанковый **стиль танца**, ассоциируемый также с хип-хопом. Название этого стиля пришло из английского «lock» (замок), так стали называть сочетание быстрых движений и замирания в импровизационных позициях на короткое время, а затем продолжения движений с той же скоростью.

**Практика:** разучивание комбинаций в стиле локинг (Locking). Техника исполнения. Композиция. Хореография. Имидж.

**Тема 8.3** «Партнёрское взаимодействие»

**Теория:** Особенности партнёрского взаимодействия в современной хореографии. Техника исполнения.

**Практика:** Парная и групповая синхронная импровизация движений. Выполнение упражнения «Музыкальная комедия». Упражнения для подготовки к импровизации «Парные этюды». Кач на шагах по площадке через предметы. Упражнение на точку в движении.

**Раздел 9. «Перестроения в чирлидинге»**

**Тема 9.1** «Перемещения одиночных спортсменов»

**Теория:** Повтор основных рисунков на спортивной площадке. Знакомство с новыми рисунками (формациями).

**Практика:** Просмотр видеофайлов перемещений спортсменов. Отработка траекторий передвижения спортсменов из одной точки в другую. Разучивание комбинаций шагов для перемещения. Отработка движений рук. Отработка перемещений, синхронизация действий всех спортсменов команды.

**Тема 9.2** «Перемещение стантов»

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата.

**Практика:** Выполнение упражнения «передвижной гардероб». Отработка вращения станта вокруг своей оси, разработка новых траекторий перемещения стантов.

**Раздел 10. Композиция-постановка спортивной программы**

**Тема 10.1** «Музыкальная грамотность»

**Теория:** Повторение терминологического аппарата. Понятие «музыкальный квадрат».

**Практика:** Прослушивание музыкального произведения, выбранного для постановки спортивной программы. Разбор каждой из частей программы и сопоставления музыкального произведения с предполагаемыми движениями программы.

**Тема 10.2** «Речовка»

**Теория:** Закрепление терминов чант, сандлайн. Повтор особенностей речевого аппарата.

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

**Тема 10.3** «Работа с реквизитом»

**Теория:** Новинки и модные тенденции в использовании реквизита

**Практика:** Работа с рупором, особенности передвижения по площадке с данным реквизитом, особенности в работе рук. Работа с длинномерными флагами, особенности работы. Работа с табличками, особенности вращения данного реквизита.

**Тема 10.4** «Постановка программы»

**Теория:** Знакомство спортсменов с общей концепцией спортивной программы. Разбор составляющих частей и музыкального сопровождения

**Практика:** Разучивание последовательности выполнения элементов. Разучивание перестроений. Отработка одинаковости и синхронности выполнения программы всей командой.

#### **Тема 10.5 «Спортивный имидж»**

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата по теме. Слово «имидж» в переводе с английского означает «образ» или «изображение». На самом деле в это понятие вкладывается гораздо больше. Создавая определенный имидж, мы создаем визуальное впечатление. Имидж - это сложившийся в массовом сознании и имеющий характер стереотипа эмоционально-окрашенный образ кого-либо или чего-либо.

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

## Учебно – тематический план

### Первый модуль «Ступени чирлидинга»

#### Третий года обучения – продвинутый уровень

**Цель:** совершенствование физической подготовленности обучающихся через закрепление комплекса чирлидинговых упражнений. Подготовка к выполнению требований второго спортивного разряда по чир спорту.

**Задачи по реализации цели:**

создавать условия для качественного разучивания обучающимися спортивных программ по различным дисциплинам чир спорта;

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

продолжать воспитывать у обучающихся ответственность, умение работать в команде, способность принимать сложные решения, идти в «ногу со временем», лидерские качества, инициативность, культуру питания и ведения здорового образа жизни.

**Ожидаемые результаты:**

выполнение обучающимися требований спортивных разрядов, не ниже третьего юношеского.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>Введение. Общие понятия. 16 часов</b>				
Форма аттестации/контроля: творческое занятие «День самоуправления»				
1.	<b>Введение</b>	<b>16</b>	<b>7</b>	<b>9</b>
1.1	Развитие чирлидинга на современном этапе. Изменения в правилах чир сорта	2	1	1
1.2	Правила техники безопасности на тренировочных занятиях. Гигиена спортсмена	2	1	1
1.3	Спортивная и психологическая подготовка Чирлидеров	2	1	1
1.4	Вариативность комплексов упражнений для растяжения мышц, связочного аппарата и повышения подвижности суставов	2	1	1

1.5	Функциональный тренинг. Особенности круговой тренировки	2	1	1
1.6	Работа с родителями. Комплекс упражнений для всей семьи	4	1	3
1.7	Английский язык. Терминология чирлидинга	2	1	1
<b>Основная часть. Теория и методика чирлидинга. 180 часов</b>				
<b>2.</b>	<b>Базовые положения рук</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
Форма аттестации/контроля: фотосессия «Базовые положения рук»				
2.1	Амплитуда и траектория движения рук в чирлидинге	4	1	3
<b>3.</b>	<b>Прыжки в чир спорте</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>
Форма аттестации/контроля: зачетное занятие по технике выполнения прыжков, внутри командное соревнование «Самый прыгучий спортсмен»				
3.1	Чир-прыжки. Комбинации прыжков	8	1	7
3.2	Лип прыжки. Прямой лип вперед	2	1	1
3.3	Лип прыжки. Переменный и перекидной прыжки	2	1	1
3.4	Развитие прыгучести	4	1	3
<b>4.</b>	<b>Акробатическая дорожка</b>	<b>30</b>	<b>9</b>	<b>21</b>
Форма аттестации/контроля: зачетное занятие				
4.1.	Барель – ролл или длинный кувырок вперед и назад с выходом в стойку	2	1	1
4.2.	Переворот в сторону (колесо) в обе стороны	2	1	1
4.3.	Рондад	2	1	1
4.4.	Переворот вперед	2	1	1
4.5.	Переворот назад	4	1	3
4.6.	Фляк	4	1	3
4.7.	Сальто вперед	4	1	3
4.8	Акробатическая дорожка	8	1	7
4.9	Английский язык. Терминологический аппарат акробатики и прыжков	2	1	1
<b>5.</b>	<b>Техника выполнения стантов</b>	<b>50</b>	<b>12</b>	<b>38</b>
Форма аттестации/контроля: соревнования стантов				
5.1	Правила страховки в станте	2	1	1
5.2	Партнёрский стант. Стрэдл на плечах одиночной базы.	2	1	1
5.3	Партнёрский стант. Стойка на	2	1	1

	плечах одиночной базы.			
5.4	Комплекс специальных силовых упражнений. Партнёрское взаимодействие	6	1	5
5.5	Баскет тос. Выброс флайера с «решётки». Работа на высоту вылета.	10	1	9
5.6	Баскет тос. Выброс флайера с «решётки». Выполнение на вылете элемента «той-тач»	4	1	3
5.7	Баскет тос. Выброс флайера с «решётки». Выполнение на вылете сальтового вращения	4	1	3
5.8	Групповой стант. Простой прямой подъём флаера на уровень «экстендит»	4	1	3
5.9	Групповой стант. Винтовой заход флаера на уровень «икстендит»	6	1	5
5.10	Сход Флайера винтом. Прием в кредл	4	1	3
5.11	Сход Флайера сальто вперёд. Прием в кредл	4	1	3
5.12	Английский язык. Терминологический аппарат чир спорта	2	1	1
<b>6.</b>	<b>Техника выполнения пирамид</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>26</b>
Форма аттестации/контроля: <b>открытое занятие</b>				
6.1	Трёхуровневые пирамиды.	2	1	1
6.2	Пирамида «Лёжка»	13	1	12
6.3	Пирамида «Стул»	13	1	12
6.4	Терминологический аппарат по разделу техника выполнения пирамид на английском языке	2	1	1
<b>7.</b>	<b>Классическая хореография</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
7.1	Экзерсис на середине	4	1	3
7.2	Простое одинарное вращение	4	1	3
7.3	Простое двойное вращение	2	1	1
7.4	Фуэте	4	1	3
<b>8.</b>	<b>Хореография уличных стилей</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>
8.1	Стиль хип-хоп. Особенности работы	4	1	3
8.2	Стиль брейк-данс. Основные аспекты	4	1	3

8.3	Партнёрское взаимодействие	2	1	1
<b>9.</b>	<b>Чир-пом-фристайл</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>15</b>
9.1	Работа с помпонами. Положения рук. Амплитуда и траектория движений	2	1	1
9.2	Постановка ног. Шаги	2	1	1
9.3	Партнерские взаимодействия во фристайловых программах	2	1	1
9.4	Разучивание танцевальных комбинаций	8	1	7
9.5	Программы двоек. Композиция спортивной программы	6	1	5
<b>10.</b>	<b>Перестроения в чирлидинге</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
Форма аттестации/контроля: творческое занятие «Я режиссёр»				
10.1	Перемещения одиночных спортсменов	2	1	1
10.2	Перемещение стантов	4	1	3
<b>Заключение. Формирование, подготовка и постановка спортивной программы 20 часов</b>				
Форма аттестации/контроля: <b>выступление на соревнованиях или массовом спортивном мероприятии</b>				
<b>11.</b>	<b>Композиция постановка спортивной программы</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>
11.1	Музыкальная грамотность.	2	1	1
11.2	Работа с реквизитом	2	1	1
11.3	Речовка	2	1	1
11.4	Постановка программы	12	2	10
11.5	Выступление на спортивном массовом мероприятии	2	1	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>57</b>	<b>159</b>

## Содержание учебно – тематического плана

### Первый модуль «Ступени чирлидинга»

#### Третий года обучения – продвинутый уровень

#### Раздел 1. «Введение»

**Тема 1.1 «Развитие чирлидинга на современном этапе. Изменения в правилах чир сорта»**

**Теория:** Продолжение знакомства с историей развития чирлидинга в мире, в РФ, в Алтайском крае. Влияние исторического процесса на изменение правил чир спорта

**Практика:** Изучения актуальной редакции правил чир спорта

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

**Теория:** Повтор и закрепление правил поведения и безопасности в ходе тренировочных занятий. Изучение актуальных тенденций в мире гигиены

**Практика:** Совершенствование навыков страховки спортсменов в станте. Повтор и отработка безопасных траекторий перемещений в спортивном зале. Учебная эвакуация при пожаре. Составление индивидуального режима дня для каждого спортсмена

**Тема 1.3** «Спортивная и психологическая подготовка чирлидеров»

**Теория:** Знакомство с факторами, влияющими на качество результатов соревновательной деятельности.

**Практика:** Повторение техники выполнения специальных упражнений Составление и отработка комплексов специальных психологических упражнений.

**Тема 1.4** «Вариативность комплексов упражнений для растяжения мышц, связочного аппарата и повышения подвижности суставов»

**Теория:** Углубленное изучение методики растяжения тела.

**Практика:** Совершенствование комплекса упражнений для повышения природной гибкости. Составление комплекса упражнений для растяжения мелких групп мышц. Составление комплекса упражнений для растяжения стопы.

**Тема 1.5** «Функциональный тренинг»

**Теория:** Углубленное изучение методики функционального тренинга

**Практика:** Совершенствование комплекса упражнений для повышения функциональной выносливости организма

**Тема 1.6** «Работа с родителями. Комплекс упражнений для всей семьи»

**Теория:** Актуализация комплекса чирлидинговых упражнений для всей семьи.

**Практика:** Составление и разучивание комплекса упражнений для домашней тренировки.

**Тема 1.7** «Английский язык. Терминология чирлидинга»

**Теория:** Закрепление и расширение терминологического аппарата по теме «Физическая подготовка»

**Практика:** Обсуждение аспектов болевого синдрома при выполнении упражнений на растяжение на английском языке

**Раздел 2. «Базовые положения рук»**

**Тема 2.1** «Амплитуда и траектория движения рук в чирлидинге»

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата. Рассуждение по теме «производная» и «модификация»



**Практика:** Повтор основных положений рук в чирлидинге. Поиск производных положений и синхронизация амплитуд и траекторий движений рук у спортсменов всей команды. Отработка одинаковости выполнения движений всей командой.

### Раздел 3 «Прыжки в чир спорте»

#### **Тема 3.1** «Чир-прыжки. Комбинации прыжков»

**Теория:** Повторение термина «чир прыжок». Повторение фаз чир-прыжка. Повторение названий чир-прыжков и нюансов их выполнения.

**Практика:** Составление комбинаций чир-прыжков и их отработка

#### **Тема 3.2** «Лип прыжки. Прямой лип вперёд»

**Теория:** Повторение положения тела в пространстве в фазе полета, при выполнении прямого лип прыжка.

**Практика:** Отработка траектории движения рук и ног. Отработка высоты прыжка. Отработка скорости выполнения прыжка.

#### **Тема 3.3** «Лип прыжки. Переменный и перекидной прыжки»

**Теория:** Знакомство с положением тела в пространстве в фазе полета, при выполнении перекидного прыжка.

**Практика:** Отработка траектории движения рук и ног. Отработка высоты прыжка. Отработка скорости выполнения прыжка

#### **Тема 3.4** «Развитие прыгучести»

**Теория:** Повторение строение ноги. Повторение названий суставов и крупных групп мышц ноги. Влияние развитости силы мышц ноги на индивидуальные показатели высоты прыжка спортсмена.

**Практика:** Разучивание комплекса упражнений на развитие прыгучести.

### Раздел 4. «Акробатическая дорожка»

**Тема 4.1** «Барель-ролл или длинный кувырок вперёд и назад с выходом в стойку»

**Теория:** Повторение основных аспектов и последовательности действий выполнения кувырка вперёд и назад. Знакомство с техникой выполнения фазы полёта в длинном кувырке (кувырок – полёт). Повторение аспектов выполнения выхода в стойку из кувырка назад.

**Практика:** Отработка группировки тела, отработка постановки рук. Отработка непрерывной последовательности действий выполнения кувырков – полёта вперёд и назад с выходом в стойку на руках.

#### **Тема 4.2** «Переворот в сторону (колесо) в обе стороны»

**Теория:** Повторение основных аспектов и последовательности действий при выполнении переворота в сторону (колесо) в левую и в правую стороны.

**Практика:** Отработка постановки рук, отработка непрерывной последовательности действий переворота в сторону.

#### **Тема 4.3** «Рондад»

**Теория:** Повторение основных аспектов, техники и последовательности действий при выполнении рондада.

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

#### **Тема 4.4 «Переворот вперёд»**

**Теория:** Повторение основных аспектов и последовательности действий при выполнении переворота вперёд.

**Практика:** Отработка постановки рук. Отработка поясничного прогиба. Отработка траектории движения рук и ног. Отработка непрерывной последовательности движений при выполнении переворота вперёд.

#### **Тема 4.5 «Переворот назад»**

**Теория:** Повторение основных аспектов и последовательности действий при выполнении переворота назад.

**Практика:** Отработка постановки рук. Отработка поясничного прогиба. Отработка траектории движения рук и ног. Отработка непрерывной последовательности движений при выполнении переворота назад.

#### **Тема 4.6 «Фляк»**

**Теория:** Повторение основных аспектов и последовательности действий при выполнении фляка

**Практика:** Отработка постановки рук. Отработка поясничного прогиба. Отработка траектории движения рук и ног. Выполнение курбета и рондада. Отработка непрерывной последовательности движений при выполнении фляка.

#### **Тема 4.7 «Сальто вперёд»**

**Теория:** Знакомство основных аспектов и последовательности действий при выполнении сальтового вращения вперёд.

**Практика:** Отработка постановки рук. Отработка группировки. Отработка траектории движения рук и ног. Отработка непрерывной последовательности движений при выполнении сальтового вращения.

#### **Тема 4.8 «Акробатическая дорожка»**

**Теория:** Рассмотрение аспектов выполнения прямой последовательности акробатических элементов с учётом вновь изученных элементов.

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

**Тема 4.9 «Английский язык. Терминологический аппарат акробатики и прыжков»**

**Теория:** -

**Практика:** Беседа о влиянии прыжков на скакалке на качество выполнения элементов в чир спорте

### **Раздел 5. «Техника выполнения стантов»**

#### **Тема 5.1 «Правила страховки в станте»**

**Теория:** Повторение правил страховки в станте. Закрепление норм безопасного поведения при работе в станте и спортивном зале.

**Практика:** Выполнение страховочных действий спортсменами различных ролей.

**Тема 5.2** «Партнёрский стант. Стрэдл на плечах одиночной базы»

**Теория:** Повторение терминов «рычаг», «равновесие», «центр тяжести», «База», «Флайер (Верхний)», «синхронность» и «одинаковость».

**Практика:** Повторение фаз захода и схода Верхнего. Повторение захватов рук Базы и положений ног базы. Синхронизация действий спортсменов в паре.

**Тема 5.3** «Партнёрский стант. Стойка на плечах одиночной Базы»

**Теория:** Закрепление терминов «рычаг», «равновесие», «центр тяжести», «База», «Флайер (Верхний)». Повторение фаз захода и схода Флайера в станте.

**Практика:** Отработка захода сзади, через спину, с опорой ноги в поясницу. Отработка захвата рук участников станта. Отработка равновесия Верхнего в стойке на плечах Базы. Отработка захват ног Верхнего Базой. Отработка фазы спуска. Синхронизация действий партнёров.

**Тема 5.4** «Комплекс специальных силовых упражнений. Партнёрское взаимодействие»

**Теория:** Знакомство с терминологическим аппаратом по теме. Повторение терминов «взрывная сила».

**Практика:** Разучивание комплекса упражнений для спортсмена каждой роли. Комплексное и последовательное выполнения упражнений в станте всеми спортсменами. Разучивание комплекса специальных силовых упражнений. Данный комплекс позволит чирлидерам закрепить основные техники выполнения станта и применять их в определённой последовательности.

**Тема 5.5** «Баскет тос. Выброс флайера с «решётки». Работа на высоту вылета»

**Теория:** Закрепление терминов «сход», «релиз», «выброс», «прием», «кредл/колыбель», «медвежий хват». Закрепление знаний о строении рук и ног. Закрепление терминов «решётка», «баскет-тосс» – тосс (выброс).

**Практика:** Отработка Базами хвата рук друг друга при создании решётки. Повторение последовательности действий спортсменами разных ролей. Отработка равновесия Верхнего на решётке без релиза: ноги Верхнего прижаты к рукам Баз. Отработка релиза «Верхний-решётка». Отработка приема Верхнего в «кредл». Отработка положения тела Верхнего в момент прихода в «кредл». Фаза постановки Верхнего на соревновательную поверхность. Отработка этапов действий каждой из Баз. Синхронизация действий спортсменов в станте. Работа над увеличением высоты вылета Верхнего.

**Тема 5.6** «Баскет тос. Выброс флайера с «решётки». Выполнение на вылете элемента той-тач»

**Теория:** Закрепление терминов «сход», «релиз», «выброс», «прием», «кредл/колыбель», «медвежий хват». Закрепление знаний о строении рук и ног. Закрепление терминов «решётка», «баскет-тосс» – тосс (выброс).

**Практика:** Отработка Базами хвата рук друг друга, при создании «решётки». Повторение последовательности действий спортсменами разных ролей. Отработка равновесия Верхнего на решётке без релиза: ноги Верхнего прижаты к рукам Баз. Отработка релиза «Верхний-решётка». Отработка приема Верхнего в «кредл». Отработка положения тела Верхнего в момент прихода в «кредл». Фаза постановки Верхнего на соревновательную поверхность. Отработка этапов действий каждой из Баз. Синхронизация действий спортсменов в станте. Работа над увеличением высоты вылета Верхнего. Добавление элемента «той-тач» в фазу полёта Верхнего.

**Тема 5.7** «Баскет тос. Выброс Флайера с «решётки». Выполнение на вылете сальтового вращения»

**Теория:** Закрепление терминов «сход», «релиз», «выброс», «прием», «кредл/колыбель», «медвежий хват». Закрепление знаний о строении рук и ног. Закрепление терминов «решётка», «баскет-тосс» – тосс (выброс).

**Практика:** Отработка Базами хвата рук друг друга, при создании решётки. Повторение последовательности действий спортсменами разных ролей. Отработка равновесия Верхнего на решётке без релиза: ноги Верхнего прижаты к рукам Баз. Отработка релиза «Верхний-решётка». Отработка приема Верхнего в «кредл». Отработка положения тела Верхнего в момент прихода в «кредл». Фаза постановки Верхнего на соревновательную поверхность. Отработка этапов действий каждой из Баз. Синхронизация действий спортсменов в станте. Работа на увеличением высоты вылета Верхнего. Добавление сальтового вращения в фазу полёта Верхнего.

**Тема 5.8** «Групповой стант. Простой прямой подъём флаера на уровень «экстендидт»»

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата по теме. Экстеншн (стант) - стант на двух ногах с мульти-базой, в котором Верхний находится на высоте икстендид-левел в вертикальной позиции. Икстендид-левел (высота) - горизонтальная плоскость, являющаяся границей высоты над соревновательной поверхностью приблизительно равной высоте вытянутых рук стоящего человека.

**Практика:** Просмотр видеосюжетов по теме. Повторение захвата стопы Верхнего Базами в момент захода в стант. Повторение и отработка захвата стопы в момент стабилизации станта. Отработка траектории движения рук и ног боковых Баз. Отработка траектории движения рук и ног задней Базы. Отработка захода Верхнего в стант. Стабилизация станта. Отработка подъёма Верхнего на уровень преп. Отработка выноса Флайера на уровень икстендид. Отработка стабилизации станта на уровне икстендид. Отработка схода Флайера на уровень уэйст (уровень талии) и далее, на граунд – левел (уровень соревновательной поверхности).

**Тема 5.9** «Групповой стант. Винтовой заход Флайера на уровень «икстендидт»»

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата.

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

**Тема 5.10 «Сход Флайера винтом. Прием в крэдл»**

**Теория:** Закрепление терминологического «сход», «релиз», «выброс», «прием», «крэдл/колыбель», «медвежий хват». Сход винтом - релиз или сход в крэдл, в котором Верхний, находясь в воздухе в вертикальном положении, исполняет дополнительный элемент – винтовое вращение.

**Практика:** Повторение упражнений на доверие Верхнего своим Базами. Падение Верхнего назад и приём его задней Базой в зоне голова-плечи, упражнение качание и подброс Верхнего всеми Базами. Отработка одинаковости и синхронности движений всех Баз. Отработка винтового вращения, лёжа на соревновательной поверхности. Соединение действий всех спортсменов, их отработка и синхронизация.

**Тема 5.11 «Сход Флайера сальто вперёд. Прием в крэдл»**

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата «сход», «релиз», «выброс», «прием», «крэдл/колыбель», «медвежий хват». Сход винтом - релиз или сход в крэдл, в котором Верхний, находясь в воздухе в вертикальном положении, исполняет дополнительный элемент – винтовое вращение.

**Практика:** Повторение упражнений на доверие Верхнего своим Базами. Падение Верхнего назад и приём его задней Базой в зоне голова-плечи, упражнение качание и подброс Верхнего всеми Базами. Отработка одинаковости и синхронности движений всех Баз. Отработка сальтового вращения, лёжа на соревновательной поверхности с использованием гимнастических матов. Соединение действий всех спортсменов, их отработка и синхронизация.

**Тема 5.12 «Английский язык. Терминологический аппарат чир спорта»**

**Теория:** Повтор ранее изученных терминов чир спорта их классификация по дисциплинам

**Практика:** Беседа об истории возникновения терминов

### **Раздел 6. «Техника выполнения пирамид»**

**Тема 6.1 «Трёхуровневые пирамиды»**

**Теория:** Пирамида - соединение двух или более стантов. Существует множество различных вариантов форм и названий пирамид и популярность этих форм периодически меняется. Периодически меняются и требования к выполнению пирамид. Физический контакт между Флайерами в пирамиде не всегда нужен, иногда достаточно визуальной картинке целостности пирамиды. Пирамиды в чирлидинге могут быть не более трёх уровней. Уровень – это количество спортсменов, стоящих друг на друге:

Первый уровень – База, это спортсмен, стоящий на соревновательной поверхности, по крайней мере, одной ногой.

Второй уровень – Маунтер, это спортсмены, половину и более веса которых, удерживают Базы.

Третий уровень – Флайер или Верхний – летающий элемент. Более половины их веса удерживают спортсмены второго уровня.

Так же в пирамидах различают высоты. Высота пирамид в чирлиденге максимально два с половиной человеческих роста.

**Практика:** Просмотр видеосюжетов с построением пирамид различной сложности. Повторение построения пирамид «Тауэра» и «Башня».

#### **Тема 6.2 «Пирамида «лёжка»»**

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

**Практика:** Просмотр видеофайлов с построениями пирамиды «лёжка». Отработка синхронных действий спортсменов разных ролей при заходе в станты. Отработка взаимодействия стантов между собой. Отработка стабильности пирамиды.

#### **Тема 6.3 «Пирамида «стул»**

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

**Практика:** Просмотр видеофайлов с построениями пирамиды «стул». Отработка синхронных действий спортсменов разных ролей при заходе в стант. Отработка удержания Верхнего маунтерами. Отработка стабильности пирамиды. Отработка простого прямого схода Флайера в кредл.

**Тема 6.4 «Терминологический аппарат по разделу техника выполнения пирамид на английском языке**

**Теория:** Закрепление и расширение терминологического аппарата по теме чир спорт

**Практика:** Обсуждение аспектов силы притяжения в различных географических точках

### **Раздел 7. «Классическая хореография»**

#### **Тема 7.1 «Экзерсис на середине»**

**Теория:** Комплекс базовых движений – это экзерсис. Экзерсис возможно выполнять у станка и на середине зала. Классический танец – это азбука хореографии, выучив и освоив которую, обучающиеся могут впоследствии раскрыться в любом стиле и жанре направления перфоменс. Повторение терминологии в области классического танца и техники выполнения упражнений базового комплекса.

**Практика:** Повторение основных положений (позиции) ног. Releves -, подъем на полупальцы по всем позициям ног. Demi plie - выполнение приседание Grand plie - выполнение глубокого приседания, разбор особенностей приседаний. Battement tendu - выполнение отведение и приведение натянутой ноги в сторону из 1-ой позиции. Battement tendu jete - выполнение резкого броска ноги в сторону из 1-ой позиции. Движение выполняется через battement tendu. Pas sauté - выполнение прыжка с двух ног

на две ноги по 1-ой, 2-ой, 5-ой позиции. Releve lian - выполнение медленного подъема натянутой ноги в сторону из 1-ой позиции на 45 градусов. Движение выполняется через battement tendu. Passe - выполнение подъема рабочей ноги до положения passé (до колена на опорной) натянутой стопой, при этом колено рабочей ноги открывается в сторону. Grand battement jete - выполнение больших бросков в сторону из 1-ой позиции. Выполнение экзерсиса, в основу которого входят все известные обучающимся движения классического танца.

#### **Тема 7.2 «Простое одинарное вращение»**

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата. Понятие «точка». Принципы работы ног, корпуса и головы. Основные виды вращений. Вращения делятся на 2 группы - на месте (пАртерные и воздушные) и в продвижении. Вращения на месте могут быть со II, IV и V позиции.

**Практика:** отработка основных видов вращений – простой одинарный пируэт.

#### **Тема 7.3 «Простое двойное вращение»**

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата. Понятие «точка». Принципы работы ног, корпуса и головы. Основные виды вращений. Вращения делятся на 2 группы - на месте (пАртерные и воздушные) и в продвижении. Вращения на месте могут быть со II, IV и V позиции.

**Практика:** отработка основных видов вращений – простой двойной пируэты.

#### **Тема 7.4 «Фуэте»**

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата. Понятие «точка». Принципы работы ног, корпуса и головы. Основные виды вращений. Вращения делятся на 2 группы - на месте (пАртерные и воздушные) и в продвижении. Вращения на месте могут быть со II, IV и V позиции.

**Практика:** отработка основных видов вращений - фуэте -90/180/360 градусов.

### **Раздел 8. «Хореография уличных стилей»**

#### **Тема 8.1 «Стиль хип-хоп. Особенности работы»**

**Теория:** История современных танцевальных стилей. Истории развития современной хореографии в мире, в России. Изучение названий элементов хип-хопа с переводом на русский язык.

**Практика:** Отработка комбинаций и связок. Подпрыгивания. Скольжения, «слайды». Изолированные движения отдельными частями тела. Движения, передающие эмоции. Комбинации широких шагов, наклонов. Простые поддержки. «Контактные» комбинации движений. Связки танцевальных элементов движений данного танцевального направления.

#### **Тема 8.2 «Стиль брейк-данс. Основные аспекты»**

**Теория:** Основные направлений Street dance- хип-хоп (рэп), техно, диско, брейк-данс. Техника исполнения. Композиция. Хореография. Имидж.

**Практика:** Разучивание комбинаций в стиле: брейк-данс.

#### **Тема 8.3 «Партнёрское взаимодействие»**

**Теория:** Особенности партнёрского взаимодействия в современной хореографии. Техника исполнения.

**Практика:** Парная и групповая синхронная импровизация движений. Выполнение упражнения «Музыкальная комедия». Упражнения для подготовки к импровизации «Парные этюды». Кач на шагах по площадке через предметы. Упражнение на точку в движении.

### Раздел 9 «Чир-пом-фристайл»

**Тема 9.1 «Работа с помпонами. Положения рук. Амплитуда и траектория движений»**

**Теория:** Повторение строения руки. Знакомство с видами помпонов и техникой их удержания. Повторение терминов: «положение», «скорость движения», «амплитуда», «траектория». Техника безопасности при работе с помпонами.

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

### **Тема 9.2 «Постановка ног. Шаги»**

**Теория:** Повторение строения ноги. Знакомство с техникой постановки ноги во фристайле.

**Практика:** Отработка шагов. Разучивание комбинаций шагов.

### **Тема 9.3 «Партнерские взаимодействия во фристайловых программах»**

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата. Действие, выполняемое в парах, спортсмены выполняют элемент, используя поддержку друг друга.

**Практика:** Разучивание и отработка партнёрского элемента – переворот в сторону с опорой на бёдра Базы.

### **Тема 9.4 «Разучивание танцевальных комбинаций»**

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата. Разбор нюансов дисциплины чир-пом-фристайл.

**Практика:** Разучивание и отработка комбинаций движений ног и рук, характерных для чир-пом-фристайла.

### **Тема 9.5 «Программы двоек. Композиция спортивной программы»**

**Теория:** Знакомство спортсменов с общей концепцией спортивной чир-пом-программы. Разбор составляющих частей и музыкального сопровождения.

**Практика:** Разучивание последовательности выполнения элементов. Разучивание перестроений. Отработка одинаковости и синхронности выполнения программы спортсменами, участниками программы.

### Раздел 10. «Перестроения в чирлидинге»

#### **Тема 10.1 «Перемещения одиночных спортсменов»**

**Теория:** Повтор основных рисунков на спортивной площадке. Знакомство с новыми рисунками (формациями). Эффектные переходы, являются залогом успеха спортивной программы. В простом хождении от одной формации к другой, отсутствует привлекательность, одинаковость и чистота. Программа будет шикарна, если зрители и судьи, при переходе от одной к конструкции к другой, подумают: «Ничего себе! Как они это



сделали!»). Переходы должны быть простыми и чёткими, желательно впечатляющими. Помните, слишком долгий переход отнимает время от вашего следующего станта, пирамиды или акробатической дорожки.

**Практика:** Просмотр видеофайлов перемещений спортсменов. Отработка траекторий передвижения спортсменов из одной точки в другую. Разучивание комбинаций шагов для перемещения. Отработка движений рук. Отработка перемещений, синхронизация действий всех спортсменов команды.

#### **Тема 10.2 «Перемещение стантов»**

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата.

**Практика:** Выполнение упражнения той-тач с поддержкой со смещением Верхнего вокруг.

### **Раздел 11. Композиция-постановка спортивной программы**

#### **Тема 11.1 «Музыкальная грамотность»**

**Теория:** Повторение терминологического аппарата. Музыкальный квадрат - это законченная функционально-гармоническая структура определенного масштаба (восьмитакт, двенадцатитакт, шестнадцатитакт и т. д.) Квадрат - это не аккомпанемент и не мелодия, а структура, которая должна быть законченной. Что бы композиция программы смотрелась целостно, движения программы должны гармонично вписываться и соответствовать структуре выбранного музыкального произведения.

**Практика:** Прослушивание музыкального произведения, подобранного для постановки спортивной программы. Разбор каждой из частей программы и сопоставления музыкального произведения с предполагаемыми движениями программы.

#### **Тема 11.2 «Работа с реквизитом»**

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата по теме.

**Практика:** Отработка движений с помпонами, рупором и табличками. Отработка сброса растяжки. Отработка выброса Верхнего с растяжкой. Творческий поиск новых интересных комбинаций использования реквизита.

#### **Тема 11.3 «Речовка»**

**Теория:** Закрепление терминов чант, сандлайн. Особенности речевого аппарата.

**Практика:** Разучивание речёвки. Соединение текста с движениями и перестроениями спортсменов. Соединение текста речёвки, перестроений команды и работы с реквизитом. Отработка синхронности выполнения движений всей команды.

#### **Тема 11.4 «Постановка программы»**

**Теория:** Знакомство спортсменов с общей концепцией спортивной программы. Разбор составляющих частей и музыкального сопровождения.

**Практика:** Разучивание последовательности выполнения элементов. Разучивание перестроений. Отработка одинаковости и синхронности выполнения программы всей командой.

#### **Тема 11.5 «Выступление на спортивном массовом мероприятии»**

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата по теме. Слово «имидж» в переводе с английского означает «образ» или «изображение». На самом деле в это понятие вкладывается гораздо больше. Создавая определенный имидж, мы создаем визуальное впечатление. Имидж - это сложившийся в массовом сознании и имеющий характер стереотипа эмоционально-окрашенный образ кого-либо или чего-либо.

**Практика:** Просмотр видеороликов различных команд с выступлениями на спортивных мероприятиях. Обсуждение плюсов и минусов различных образов. Подбор причесок к выступлению. Выполнение причесок спортсменами под наблюдением мастера. Подбор костюмов к выступлению. Составление репертуарного плана для выступления. Выступление на спортивном мероприятии в качестве группы поддержки.

**Учебно – тематический план  
Второй модуль**

**«Чирлидинг. Знамёнщики»**

**Первый год обучения – стартовый уровень**

**Цель первого года обучения:** создание условий для формирования у обучающихся потребности в регулярных занятиях чир спортом, начального овладения базовыми чирлидинговыми комплексами упражнений и строевыми приемами

**Задачи по реализации цели:**

создавать условия для качественного выполнения обучающимися движений и элементов чирлидинга и строевой подготовки; знаний о здоровом образе жизни;

ознакомить обучающихся с понятиями: гибкость и пластичность, быстрота, выносливость, координация движений, равновесие, разучить простейшие комплексы общеразвивающих и специальных упражнений;

воспитывать у обучающихся ответственность, умение работать в команде, культуру питания и ведения здорового образа жизни.

**Ожидаемые результаты:**

обучающиеся приобретут знания о строевой подготовки;

умение использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>Введение. Общие понятия. 30 часов</b> Форма аттестации/контроля: <b>тестирование</b>				
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>30</b>	<b>9</b>	<b>21</b>
1.1	Российские студенческие отряды. История развития	2	1	1
1.2	Правила техники безопасности на тренировочных занятиях	2	1	1
1.3	Гигиена спортсмена	2	1	1
1.4	Строевая подготовка. Классификация упражнений	2	1	1
1.5	Развитие чирлидинга на современном этапе	2	1	1
1.6	Правила поведения и антитеррористическая безопасность на массовых мероприятиях	2	1	1

1.7	Физическая подготовка. Классификация физических упражнений	6	1	5
1.8	Классическая хореография	5	1	4
1.9	Стрейчинг. Основные упражнения для растяжения мышц, связочного аппарата и повышения подвижности суставов	7	1	6
<b>Основная часть. Теория и методика строевой подготовки 20 часов</b>				
<b>2</b>	<b>Общие положения строевой подготовки</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>Форма контроля: зачет</b>				
2.1	Строй и управления ими	2	1	1
2.2	Предварительные и исполнительные команды	2	1	1
2.3	Сигналы для управления строем	2	1	1
2.4	Приветствия в строю	2	1	1
2.5	Интегрирование хореографической и строевой подготовки	2	1	1
<b>3.</b>	<b>Строевые приемы и движения без оружия</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
<b>Форма контроля: педагогическое наблюдение</b>				
3.1	Основная строевая стойка	2	1	1
3.2	Повороты на месте	2	1	1
3.3	Варианты движения в строю	2	1	1
3.4	Повороты в движении	4	1	3
<b>Заключение. Формирование, подготовка и постановка показательной программы 22 часов</b> Форма аттестации/контроля: <b>выступление на городском или массовом спортивном мероприятии</b>				
<b>4.</b>	<b>Композиция показательной программы</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>16</b>
4.1	Музыкальная грамотность. Понятие музыкального квадрата	2	1	1
4.2	Виды рисунков на площадке	2	1	1
4.3	Постановка показательной программы	12	2	10
4.4	Уставные положения о форменной одежде бойца РСО	2	1	1
4.5	Выступление на массовом мероприятии	4	1	3

	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>24</b>	<b>48</b>
--	--------------	-----------	-----------	-----------

## Содержание учебно – тематический план Второй модуль

### «Чирлидинг. Знамёнщики»

#### Первый год обучения – стартовый уровень

##### Раздел 1. «Введение»

##### **Тема 1.1** «Российские студенческие отряды. История развития»

**Теория:** Лекция «Влияние студенческих отрядов на становление успешной личности.

**Практика:** Просмотр фотографий и видеосюжетов из личного архива З.Н. Дубовой

##### **Тема 1.2** «Правила техники безопасности на тренировочных занятиях»

**Теория:** Знакомство с правилами поведения и безопасности в ходе тренировочных занятий.

**Практика:** Знакомство с навыками страховки. Отработка безопасных траекторий перемещений в спортивном зале. Учебная эвакуация при пожаре.

##### **Тема 1.3** «Гигиена спортсмена»

**Теория:** Знакомство с понятием «гигиена спортсмена». Знакомство с правилами поведения в раздевалках и местах массового пользования.

**Практика:** Проведение теста «Гигиена спортсмена».

##### **Тема 1.4** «Строевая подготовка. Классификация упражнений»

**Теория:** Знакомство с некоторыми положениями «Строевого Устава Вооруженных Сил Российской Федерации»

**Практика:** Знакомство и выполнение строевой стойки, построение в одну и две шеренги, знакомство со специальными и общими упражнениями строевой подготовки

##### **Тема 1.5** «Развитие чирлидинга на современном этапе»

**Теория:** Знакомство с историей развития чирлидинга в мире, в РФ, в Алтайском крае.

**Практика:** Встреча с выпускниками школы спортивного чирлидинга «FLY»

**Тема 1.6** «Правила поведения и антитеррористическая безопасность на массовых мероприятиях»

**Теория:** Знакомство с правилами поведения при террористическом захвате заложников.

**Практика:** Экскурсия в спортивное сооружение с пропускной способностью не менее трех тысяч человек.

**Тема 1.7** «Физическая подготовка. Классификация физических упражнений»

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

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

### **Тема 1.8 «Классическая хореография»**

**Теория:** Знакомство с терминологией классического танца и техникой выполнения упражнений базового комплекса. Классический танец по настоящее время остаётся фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных предметов. Комплекс базовых движений – это экзерсис. Экзерсис возможно выполнять у станка и на середине зала. Классический танец – это азбука хореографии, выучив и, освоив которую, обучающиеся могут впоследствии раскрыться в любом стиле и жанре направления перфоманс.

**Практика:** Проучивание основных положений (позиции) ног. Releves – подъем на полупальцы по всем позициям ног. Demi plie – выполнение приседание Grand plie – выполнение глубокого приседания, разбор особенностей приседаний. Battement tendu – выполнение отведение и приведение натянутой ноги в сторону из 1-ой позиции. Battement tendu jete – выполнение резкого броска ноги в сторону из 1-ой позиции. Движение выполняется через battement tendu. Pas sauté - выполнение прыжка с двух ног на две ноги по 1-ой, 2-ой, 5-ой позиции. Releve lian - выполнение медленного подъема натянутой ноги в сторону из 1-ой позиции на 45 градусов. Движение выполняется через battement tendu. Passe - выполнение подъема рабочей ноги до положения passé (до колена на опорной) натянутой стопой, при этом колено рабочей ноги открывается в сторону. Grand battement jete - выполнение больших бросков в сторону из 1-ой позиции. Выполнение экзерсиса, в основу которого входят все известные обучающимся движения классического танца.

**Тема 1.9 «Стрейчинг. Основные упражнения для растяжения мышц, связочного аппарата и повышения подвижности суставов»**

**Теория:** Знакомство с методикой растяжения тела.

**Практика:** Разучивание комплекса упражнений для повышения природной гибкости.

## **Раздел 2. «Общие положения строевой подготовки»**

### **Тема 2.1 «Строй и управления ими»**

**Теория:** Знакомство с терминологическим аппаратом по теме.

**Практика:** Ознакомительное выполнение команд: «Сройсь», «Разомкнись», «Рассчитайсь»

### **Тема 2.2 «Предварительные и исполнительные команды»**

**Теория:** Изучение видов команд.

**Практика:** Выполнение предварительных и исполнительных команд.

### **Тема 2.3 «Сигналы для управления строем»**

**Теория:** Знакомство с терминологическим аппаратом по теме.

**Практика:** Выполнение сигналов и команд по данным сигналам.

### **Тема 2.4 «Приветствия в строю»**

**Теория:** Знакомство с Уставными требованиями к выполнению приветствия.

**Практика:** Выполнение приветствия.

**Тема 2.5** «Интегрирование хореографической и строевой подготовки»

**Теория:** Знакомство с задачами интегрирования хореографических и строевых приемов.

**Практика:** Выявление отличий в требованиях хореографической и строевой подготовки. Выполнение идентичных команд, в соответствии с требованиями хореографии и строевого Устава.

### **Раздел 3. «Строевые приемы и движения без оружия»**

**Тема 3.1** «Основная строевая стойка»

**Теория:** Знакомство с требованиями к основной строевой стойке.

**Практика:** Выполнение основной строевой стойки.

**Тема 3.2** «Повороты на месте»

**Теория:** Знакомство с видами поворотов на месте и командами, которые их предвещают.

**Практика:** Отработка переноса веса тяжести с носков на пятки. Отработка команд и поворотов на месте.

**Тема 3.3** «Варианты движения в строю»

**Теория:** Знакомство с терминологическим аппаратом по теме. *Строевой шаг* применяется при прохождении подразделений торжественным маршем; при выполнении ими воинского приветствия в движении; при подходе военнослужащего к начальнику и при отходе от него; при выходе из строя и возвращении в строй, а также на занятиях по строевой подготовке. *Походный шаг* применяется во всех остальных случаях.

**Практика:** Движение шагом с темпом 110 - 120 шагов в минуту. Размер шага - 70 - 80 см. Движение бегом с темпом 165 - 180 шагов в минуту. Размер шага - 85 - 90 см. Выполнение строевого и походного шага. Движение строевым шагом начинается по команде "Строевым шагом - МАРШ" (в движении "Строевым - МАРШ"), а движение походным шагом - по команде "Шагом - МАРШ".

**Тема 3.4** «Повороты в движении»

**Теория:** Повороты в движении выполняются по командам: "Направо-ВО", "Пол-оборота напра-ВО", "Нале-ВО", "Пол-оборота нале-ВО", "Кругом - МАРШ".

Для поворота направо, пол-оборота направо (налево, пол-оборота налево) исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю правой (левой) ноги. По этой команде с левой (правой) ноги сделать шаг, повернуться на носке левой (правой) ноги, одновременно с поворотом вынести правую (левую) ногу вперед и продолжать движение в новом направлении.

Для поворота кругом исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю правой ноги. По этой команде сделать еще один шаг левой ногой (по счету раз), вынести правую ногу на полшага вперед и несколько влево и, резко повернувшись в сторону левой руки на носках

обеих ног (по счету два), продолжать движение с левой ноги в новом направлении (по счету три).

При поворотах движение руками производится в такт шага.

**Практика:** Отработка движений рук. Отработка поворотов в движении строя.

#### **Раздел 4. «Композиция показательной программы»**

##### **Тема 4.1 «Музыкальная грамотность. Понятие музыкального квадрата»**

**Теория:** Знакомство с терминологическим аппаратом. Музыкальный квадрат – это законченная функционально-гармоническая структура определенного масштаба (восьмитакт, двенадцатитакт, шестнадцатитакт и т. д.) Квадрат - это не аккомпанемент и не мелодия, а структура, которая должна быть законченной. Что бы композиция программы смотрелась целостно, движения программы должны гармонично вписываться и соответствовать структуре выбранного музыкального произведения.

**Практика:** Прослушивание музыкального произведения, выбранного для постановки спортивной программы. Похлопывание каждой из музыкальных частей.

##### **Тема 4.2 «Виды рисунков на площадке»**

**Теория:** Знакомство с терминологическим аппаратом по теме.

**Практика:** выполнение на площадке различных рисунков, и отработка перемещений из одного рисунка в другой.

##### **Тема 4.3 «Постановка показательной программы»**

**Теория:** Знакомство знаменщиков с частями показательной программы.

**Практика:** Знакомство с музыкальным произведением, выбранным для постановки. Сведение в одно целое ранее наработанных по программе элементов. Выстраивание их в определённой последовательности. Отработка одинаковости и синхронности движений команды и музыкального сопровождения.

##### **Тема 4.4 «Уставные положения о форменной одежде бойца РСО»**

**Теория:** Знакомство с требованиями к внешнему виду знаменщика.

**Практика:** Знакомство с вариантами узлов повязывания галстука. Отработка двойного виндзорского узла.

##### **Тема 4.5 «Выступление на массовом мероприятии»**

**Теория:** Постановка задач выступления. Актуализация знаний об антитеррористических действиях на массовом мероприятии

**Практика:** Выступление с показательной программой



## Учебно – тематический план

### Второй модуль «Чирлидинг. Знамёнщики»

#### Второй год обучения – базовый уровень

**Цель:** совершенствование физической подготовленности обучающихся, закрепление строевых навыков, через совершенствование комплекса специальных строевых приемов и спортивных упражнений.

**Задачи по реализации цели:**

создавать условия для качественного выполнения обучающимися движений и элементов построений и переходов; знаний о здоровом образе жизни;

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

продолжать воспитывать у обучающихся ответственность, умение работать в команде.

**Ожидаемые результаты:**

Привлечение обучающихся к выступлению на торжественных мероприятиях всероссийского уровня.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>Введение. Общие понятия. 12 часов</b> Форма аттестации/контроля: <b>тестирование</b>				
1.	<b>Введение</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>7</b>
1.1	Чирлидинг на современном этапе	2	1	1
1.2	Студенческие отряды России – перспективы развития	2	1	1
1.3	Правила техники безопасности на тренировочных занятиях	2	1	1
1.4	Правила поведения и антитеррористическая безопасность при участии в массовых мероприятиях	2	1	1
1.5	Общефизическая подготовка. Комплекс ежедневных упражнений	4	1	3
<b>Основная часть. Теория и методика строевой подготовки</b> <b>40 часов</b>				

<b>2</b>	<b>Физическая подготовка. Классификация физических упражнений</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
Форма аттестации: <b>сдача нормативов</b>				
2.1	Физическая подготовка. Классификация физических упражнений	4	1	3
2.2	Стрейчинг. Варианты упражнений для растяжения мышц, связочного аппарата и повышения подвижности суставов	2	1	1
2.3	Функциональный тренинг	2	1	1
2.4	Классическая хореография	2	1	1
<b>3</b>	<b>Общие положения строевой подготовки</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
Форма контроля: <b>зачет</b>				
3.1	Строй и управления ими	2	1	1
3.2	Предварительные и исполнительные команды	2	1	1
3.3	Сигналы для управления строем	2	1	1
3.4	Приветствия в строю	2	1	1
3.5	Интегрирование хореографической и строевой подготовки	2	1	1
<b>4.</b>	<b>Строевые приемы и движения без оружия</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
Форма контроля: <b>педагогическое наблюдение</b>				
4.1	Основная строевая стойка	2	1	1
4.2	Повороты на месте	2	1	1
4.3	Варианты движения в строю	2	1	1
4.4	Повороты в движении	2	1	1
4.5	Внедрение сценических движений руками в приемы строевой подготовки	2	1	1
<b>5.</b>	<b>Строй отряда</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
Форма аттестации: <b>строевой смотр</b>				
5.1	Развернутый строй	2	1	1
5.2	Походный строй	2	1	1
5.3	Выход из строя и возвращения в строй. Подход к руководителю и отход от него	2	1	1
<b>6.</b>	<b>Хореографические приемы и элементы работы с отрядным</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

	<b>знаменем</b>			
<b>Форма аттестации: творческое занятие: «Самостоятельная постановочная работа»</b>				
6.1	Работа отрядным знаменем на месте «Восьмёрка»	2	1	1
6.2	Знакомства со сценическими приёмами	2	1	1
<b>Заключение. Формирование, подготовка и постановка показательной программы 20 часов</b> Форма аттестации/контроля: <b>выступление на городском или массовом спортивном мероприятии</b>				
<b>7.</b>	<b>Композиция показательной программы</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>15</b>
7.1	Музыкальная грамотность. Понятие музыкального квадрата	4	1	3
7.2	Виды рисунков на площадке	4	1	3
7.3	Постановка показательной программы	8	1	9
7.4	Имидж чирлидера знамёнщика	2	1	1
7.5	Выступление на массовом мероприятии	2	1	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>24</b>	<b>43</b>

## Содержание учебно – тематического плана

### Второй модуль «Чирлидинг. Знамёнщики»

#### Второй год обучения – базовый уровень

##### Раздел 1. «Введение»

##### **Тема 1.1** «Чирлидинг на современном этапе»

**Теория:** Знакомство с историей развития чирлидинга в мире, в РФ, в Алтайском крае.

**Практика:** Анализ выступления команд студенческого отряда «Алтай» в прошедшем сезон.

##### **Тема 1.2** «Студенческие отряды России – перспективы развития»

**Теория:** Актуализация знаний о возникновении и развитии РСО на территории Алтайского края.

**Практика:** Беседа о влиянии студенческих отрядов на становление гражданской позиции молодого человека.

##### **Тема 1.3** «Правила техники безопасности на тренировочных занятиях»

**Теория:** закрепление знаний правил поведения и безопасности в ходе тренировочных занятий.

**Практика:** Актуализация навыков страховки. Отработка безопасных траекторий перемещений в спортивном зале. Учебная эвакуация при пожаре.

**Тема 1.4** «Правила поведения и антитеррористическая безопасности при участии в массовых мероприятиях»

**Теория:** Актуализация знаний о правилах поведения в общественных местах массового скопления людей.

**Практика:** Экскурсия на спортивный объект.

**Тема 1.5** «Общефизическая подготовка. Комплекс ежедневных упражнений»

**Теория:** Закрепление принципов построения тренировочного занятия.

**Практика:** Актуализация комплекса упражнений для повышения природной гибкости и функциональной выносливости организма, с использованием элементов базового чирлидинга.

**Раздел 2.** «Физическая подготовка. Классификация физических упражнений»

**Тема 2.1** «Физическая подготовка. Классификация физических упражнений»

**Теория:** Классификация физических упражнений — это разделение их на группы (классы) в соответствии с определенным классификационным признаком. С помощью классификации можно определять характерные свойства тех или иных физических упражнений, их образовательно-воспитательный потенциал, а, следовательно, более целенаправленно и эффективно подбирать те упражнения, которые в большей мере отвечают решению конкретных задач, индивидуальным и возрастным особенностям обучающихся, характеру физкультурной деятельности и условиям проведения занятий. Следует иметь в виду, что каждое физическое упражнение обладает не одним, а несколькими характерными признаками. Поэтому одно и то же упражнение может быть представлено в разных классификациях. В связи с этим не может быть создано пригодной для каждого случая единой классификации упражнений.

**Практика:** Выполнение общеизвестных физических упражнений и выявление признаков для их классификации.

**Тема 2.2** «Стрейчинг. Варианты упражнений для растяжения мышц, связочного аппарата и повышения подвижности суставов»

**Теория:** Знакомство с различными методиками повышения природной гибкости тела.

**Практика:** Составление комплекса упражнений для повышения природной гибкости, с учетом особенностей обучающихся.

**Тема 2.3** «Функциональный тренинг»

**Теория:** Знакомство с методикой функционального тренинга.

**Практика:** Совершенствование комплекса упражнений для повышения функциональной выносливости организма.

**Тема 2.4** «Классическая хореография»

**Теория:** Закрепление терминов классического танца и техникой выполнения упражнений базового комплекса. Классический танец по настоящее время остаётся фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных предметов. Комплекс базовых движений – это экзерсис. Экзерсис возможно выполнять у станка и на середине зала. Классический танец – это азбука хореографии, выучив и, освоив которую, обучающиеся могут впоследствии раскрыться в любом стили и жанре направления перфоманс.

**Практика:** Выполнение простейшего адаптированного экзерсиса на середине.

### Раздел 3. «Общие положения строевой подготовки»

#### **Тема 3.1** «Строй и управления ими»

**Теория:** Актуализация терминологического аппаратом по теме.

**Практика:** Отработка команд: «Стройся», «Разомкнись», «Рассчитайсь»

#### **Тема 3.2** «Предварительные и исполнительные команды»

**Теория:** Актуализация знаний о разнообразии команд.

**Практика:** Отработка предварительных и исполнительных команд.

#### **Тема 3.3** «Сигналы для управления строем»

**Теория:** Актуализация терминологическим аппаратом по теме.

**Практика:** Выполнение сигналов и команд по данным сигналам.

#### **Тема 3.4** «Приветствия в строю»

**Теория:** закрепление Уставных требований к выполнению приветствия.

**Практика:** Отработка приветствия.

#### **Тема 3.5** «Интегрирование хореографической и строевой подготовки»

**Теория:** Актуализация задач интегрирования хореографических и строевых приемов.

**Практика:** Отработка идентичных команд, в соответствии с требованиями хореографии и строевого Устава.

### Раздел 4. «Строевые приемы и движения без оружия»

#### **Тема 4.1** «Основная строевая стойка»

**Теория:** закрепление знаний об основной строевой стойке.

**Практика:** Отработка основной строевой стойки.

#### **Тема 4.2** «Повороты на месте»

**Теория:** Актуализация знаний о видах поворотов на месте и командами, которые их предвещают.

**Практика:** Совершенствование отдачи команд и выполнения поворотов на месте.

#### **Тема 4.3** «Варианты движения в строю»

**Теория:** Закрепление терминологического аппаратом по теме.

**Практика:** Отработка и синхронизация передвижения шагом с темпом 110 - 120 шагов в минуту.

#### **Тема 4.4** «Повороты в движении»

**Теория:** Актуализация знаний по теме.

**Практика:** Отработка движений рук. Отработка поворотов в движении строя.

**Тема 4.5.** «Внедрение сценических движений руками в приемы строевой подготовки»

**Теория:** Знакомство с некоторыми аспектами сценического искусства.

**Практика:** Отработка синхронности и одинаковости передвижений и перестроений.

### Раздел 5. «Строй отряда»

#### **Тема 5.1.** «Развернутый строй»

**Теория:** Знакомство с терминологическим аппаратом по теме.

**Практика:** Отработка построений в одну шеренгу, в две шеренге, в колонну по три (четыре) человека

#### **Тема 5.2.** «Походный строй»

**Теория:** Актуализация знаний по теме.

**Практика:** Отработка и синхронизация походного перемещения.

**Тема 5.3.** «Выход из строя и возвращения в строй. Подход к руководителю и отход от него»

**Теория:** Актуализация знаний по теме.

**Практика:** Отработка выхода из строя и возвращения в строй. Подход к руководителю и отход от него.

### Раздел 6. «Хореографические приемы и элементы работы с отрядным знаменем»

#### **Тема 6.1.** «Работа отрядным знаменем на месте «Восьмёрка»»

**Теория:** Знакомство с термином «Восьмёрка» и видами данного элемента.

**Практика:** Разбор аспектов выполнения данного элемента. Выполнение элемента индивидуально, малой группой до шести человек. Выполнение элемента «Восьмёрка» в сомкнутом строю в четырехшереножном строю.

#### **Тема 6.2.** «Знакомства со сценическими приёмами»

**Теория:** Знакомство с разнообразием видов сценических приёмов работы со знаменем.

**Практика:** Импровизация работы с отрядным знаменем.

### Раздел 7. «Композиция показательной программы»

#### **Тема 7.1** «Музыкальная грамотность. Понятие музыкального квадрата»

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата. Музыкальный квадрат – это законченная функционально-гармоническая структура определенного масштаба (восьмитакт, двенадцатитакт, шестнадцатитакт и т. д.) Квадрат - это не аккомпанемент и не мелодия, а структура, которая должна быть законченной. Что бы композиция программы смотрелась целостно, движения программы должны гармонично вписываться и соответствовать структуре выбранного музыкального произведения.

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

**Тема 7.2 «Виды рисунков на площадке»**

**Теория:** Актуализация знаний по теме.

**Практика:** Выполнение на площадке различных рисунков, и отработка перемещений из одного рисунка в другой.

**Тема 7.3 «Постановка показательной программы»**

**Теория:** Знакомство знаменщиков с частями показательной программы.

**Практика:** Знакомство с музыкальным произведением, выбранным для постановки. Сведение в одно целое ранее наработанных по программе элементов. Выстраивание их в определённой последовательности. Отработка одинаковости и синхронности движений команды и музыкального сопровождения.

**Тема 7.4 «Имидж чирлидера знаменщика»**

**Теория:** Знакомство с современными трендами в классическом стиле одежды.

**Практика:** Подбор луков для различных выступлений, в зависимости от места выступления.

**Тема 7.5 «Выступление на массовом мероприятии»**

**Теория:** Постановка задач выступления. Актуализация знаний об антитеррористических действиях на массовом мероприятии

**Практика:** Выступление с показательной программой.

## Учебно – тематический план

### Второй модуль «Чирлидинг. Знамёнщики»

#### Третий год обучения – базовый уровень

**Цель:** совершенствование физической подготовленности обучающихся, закрепление строевых навыков, через совершенствование комплекса специальных строевых приемов и спортивных упражнений. Подготовка к выполнению требований комплекса ГТО

**Задачи по реализации цели:**

создавать условия для качественного выполнения обучающимися движений и элементов построений и переходов; знаний о здоровом образе жизни;

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

продолжать воспитывать у обучающихся ответственность, умение работать в команде, способность принимать сложные решения, идти в «ногу со временем», лидерские качества, инициативность, культуру питания и ведения здорового образа жизни.

**Ожидаемые результаты:**

умение обучающихся транслировать полученные знания и навыки среди бойцов студенческих отрядов России.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>Введение. Общие понятия. 10 часов</b> Форма аттестации/контроля: тестирование				
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
1.1	Чирлидинг и студенческие отряды. История сотрудничества	2	1	1
1.2	Правила техники безопасности на тренировочных занятиях	2	1	1
1.3	Гигиена спортсмена	2	1	1
1.4	Физическая и строевая подготовка. Классификация упражнений	4	1	3
<b>Основная часть. Теория и методика строевой подготовки</b> <b>50 часов</b>				
<b>2</b>	<b>Общие положения строевой подготовки</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
Форма контроля: зачет				



2.1	Строй и управления ими	2	1	1
2.2	Предварительные и исполнительные команды	2	1	1
2.3	Сигналы для управления строем	2	1	1
2.4	Приветствия в строю	2	1	1
2.5	Интегрирование хореографической и строевой подготовки	2	1	1
<b>3.</b>	<b>Строевые приемы и движения без оружия</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>Форма контроля: педагогическое наблюдение</b>				
3.1	Основная строевая стойка	2	1	1
3.2	Повороты на месте	2	1	1
3.3	Варианты движения в строю	2	1	1
3.4	Повороты в движении	2	1	1
3.5	Внедрение хореографических движений руками в приемы строевой подготовки	2	1	1
<b>4.</b>	<b>Строй отряда</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Форма аттестации: строевой смотр</b>				
4.1	Развернутый строй	2	1	1
4.2	Походный строй	2	1	1
4.3	Выход из строя и возвращения в строй. Подход к руководителю и отход от него	2	1	1
<b>5</b>	<b>Положение Государственного флага РФ и отрядного знамени в строю и порядок их выноса и относа</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>Форма контроля: парад знамён</b>				
5.1	Положение Государственного флага Российской Федерации и Боевого знамени в строю на месте	2	1	1
5.2	Положение Государственного флага Российской Федерации и Боевого знамени «на плечо»	2	1	1
5.3	Положение Государственного флага Российской Федерации и Отрядного знамени для движения торжественным маршем	2	1	1
5.4	Порядок выноса и относа	2	1	1

	Государственного флага и Отрядного знамени			
5.5	Способы и приемы передвижения знаменной группы	2	1	1
<b>6.</b>	<b>Хореографические приемы и элементы работы с отрядным знаменем</b>	<b>14</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
6.1	Работа отрядным знаменем на месте «Восьмёрка»	2	1	1
6.2	Перестроение в группе «Вертушка»	2	1	1
6.3	Перестроение в группе «Расческа»	2	1	1
6.4	Простой стант «Стойка на бедре двойной базы»	2	1	1
6.5	Перестроение в группе «Окружность»	2	1	1
6.6	Сценическая интерпретация строевых шагов	2	1	1
6.7	Дополнительный реквизит. Виды знамен, полотнищ и транспарантов	2	1	1
<b>Заключение. Формирование, подготовка и постановка показательной программы 12 часов</b>				
Форма аттестации/контроля:				
<b>выступление на городском или массовом спортивном мероприятии</b>				
<b>7.</b>	<b>Композиция показательной программы</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>7</b>
7.1	Музыкальная грамотность. Понятие музыкального квадрата	2	1	1
7.2	Виды рисунков на площадке	2	1	1
7.3	Постановка показательной программы	4	1	3
7.4	Имидж чирлидера знаменщика	2	1	1
7.5	Выступление на массовом мероприятии	2	1	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>34</b>	<b>38</b>

## Содержание учебно – тематического плана

### Второй модуль «Чирлидинг. Знаменщики»

Третий год обучения – базовый уровень

## Раздел 1. «Введение»

**Тема 1.1** «Чирлидинг и студенческие отряды. История сотрудничества»

**Теория:** Знакомство с новейшей историей развития физкультурно-спортивной работы в РСО.

**Практика:** Просмотр фотографий и видеосюжетов из личного архива педагога дополнительного образования З.Н. Дубовой.

**Тема 1.2** «Правила техники безопасности на тренировочных занятиях»

**Теория:** закрепление знаний правил поведения и безопасности в ходе тренировочных занятий.

**Практика:** Актуализация навыков страховки. Отработка безопасных траекторий перемещений в спортивном зале. Учебная эвакуация при пожаре.

**Тема 1.3** «Гигиена спортсмена»

**Теория:** Актуализация знаний о «гигиене спортсмена».

**Практика:** Составление индивидуального тайминга дня, исходя из особенностей расписания учебного процесса и внеурочной занятости.

**Тема 1.4** «Физическая и строевая подготовка. Классификация упражнений»

**Теория:** Закрепление принципов построения тренировочного занятия.

**Практика:** Актуализация комплекса упражнений на каждый день, для самостоятельного занятия.

## Раздел 3. «Строевые приемы и движения без оружия»

**Тема 3.1** «Основная строевая стойка»

**Теория:** Закрепление знаний об основной строевой стойке.

**Практика:** Нюансы отработки основной строевой стойки. Выработка образцовой осанки.

**Тема 3.2** «Повороты на месте»

**Теория:** Актуализация знаний о видах поворотов на месте и командами, которые их предвещают.

**Практика:** Совершенствование отдачи команд и выполнения поворотов на месте.

**Тема 3.3** «Варианты движения в строю»

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата по теме.

**Практика:** Отработка и синхронизация передвижения бегом с темпом 130 - 140 шагов в минуту.

**Тема 3.4** «Повороты в движении»

**Теория:** Актуализация знаний по теме.

**Практика:** Отработка движений рук. Отработка поворотов в движении строя.

**Тема 3.5.** «Внедрение сценических движений руками в приемы строевой подготовки»

**Теория:** Обновление знаний о видах сценического искусства.

**Практика:** Отработка синхронности и одинаковости передвижений и перестроений.

#### Раздел 4. «Строй отряда»

##### **Тема 4.1. «Развернутый строй»**

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата по теме.

**Практика:** Отработка перестроений из шеренги в шеренгу: из одной шеренгу - в две шеренге, в колонну по три (четыре) человека.

##### **Тема 4.2. «Походный строй»**

**Теория:** Актуализация знаний по теме.

**Практика:** Отработка и синхронизация перемещения торжественным шагом.

**Тема 4.3. «Выход из строя и возвращения в строй. Подход к руководителю и отход от него»**

**Теория:** Актуализация знаний по теме.

**Практика:** Отработка выхода из строя и возвращения в строй. Подход к руководителю и отход от него.

#### Раздел 5. «Положение Государственного флага РФ и отрядного знамени в строю и порядок их выноса и относа»

##### **Тема 5.1. «Положение Государственного флага**

Российской Федерации и Боевого знамени в строю на месте

**Теория:** Актуализация знаний о Государственной символике.

**Практика:** Отработка положений тела, работы руками при передвижении Знамён от положения «Вольно», в положение «Смирно».

##### **Тема 5.2. «Положение Государственного флага Российской**

Федерации и Боевого знамени «на плечо»

**Тема 5.3 «Положение Государственного флага Российской Федерации и Отрядного знамени для движения торжественным маршем»**

**Теория:** Знакомство с общими положениями раздела Воинского Устава по данной теме.

**Практика:** Отработка положение Государственного флага Российской Федерации и Отрядного знамени для движения торжественным маршем. Знакомство с положением ног при удержании знамени. Отработка положения рук на древке знамени. Контроль осанки.

**Тема 5.4. «Порядок выноса и относа Государственного флага и Отрядного знамени»**

**Теория:** Актуализация знаний по теме.

**Практика:** Отработка перемещений при выносе и относе Государственного флага и Отрядного знамени

##### **Тема 5.5. «Способы и приемы передвижения знаменной группы**

**Теория:** Различия в работе знаменной группы по Воинскому Уставу и Знаменной группы СО «Алтай»

**Практика:** Отработка перемещений знаменной группы.

#### Раздел 6. «Хореографические приемы и элементы работы с отрядным знаменем»

**Тема 6.1. «Работа отрядным знаменем на месте «Восьмёрка»»**

**Теория:** Закрепление знаний об элементе «Восьмёрка».

**Практика:** Отработка и синхронизация выполнения элемента «Восьмёрка». Выполнение элемента индивидуально, малой группой до шести человек. Выполнение элемента «Восьмёрка» в сомкнутом строю в четырехшереножном строю.

**Тема 6.2.** «Перестроение в группе «Вертушка»

**Теория:** Знакомство с терминологическим аппаратом по теме.

**Практика:** Отработка перестроение в группе «Вертушка»

**Тема 6.3.** «Перестроение в группе «Расческа»

**Теория:** Знакомство с терминологическим аппаратом по теме

**Практика:** Отработка перестроение в группе «Расческа»

**Тема 6.4.** «Простой стант «Стойка на бедре двойной базы»

**Теория:** Актуализация знаний о терминологическом аппаратом по теме

**Практика:** Отработка

**Тема 6.5.** «Перестроение в группе «Окружность»

**Теория:** Знакомство с терминологическим аппаратом по теме

**Практика:** Отработка перестроение в группе «Окружность»

**Тема 6.6.** «Сценическая интерпретация строевых шагов»

**Теория:** Знакомство с разнообразием видов сценических приёмов.

**Практика:** Отработка сценического маршевого шага.

**Тема 6.7.** «Дополнительный реквизит. Виды знамен, полотнищ и транспарантов»

**Теория:** Знакомство с терминологическим аппаратом по теме.

**Практика:** Пробежки с крупногабаритными полотнищами. Отработка разнообразия траекторий перемещения полотнищ. Варианты работы с транспарантами.

**Раздел 7. «Композиция показательной программы»**

**Тема 7.1** «Музыкальная грамотность. Понятие музыкального квадрата»

**Теория:** Закрепление терминологического аппаратом. Музыкальный квадрат – это законченная функционально-гармоническая структура определенного масштаба (восьмитакт, двенадцатитакт, шестнадцатитакт и т. д.) Квадрат - это не аккомпанемент и не мелодия, а структура, которая должна быть законченной. Что бы композиция программы смотрелось целостно, движения программы должны гармонично вписываться и соответствовать структуре выбранного музыкального произведения.

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

**Тема 7.2** «Виды рисунков на площадке»

**Теория:** Актуализация знаний по теме.

**Практика:** Импровизация на площадке с различными рисунками, поиск новых решений.

**Тема 7.3** «Постановка показательной программы»

**Теория:** Знакомство знаменщиков с частями показательной программы.

**Практика:** Знакомство с музыкальным произведением, выбранным для постановки. Сведение в одно целое ранее наработанных по программе элементов. Выстраивание их в определённой последовательности. Отработка одинаковости и синхронности движений команды и музыкального сопровождения.

**Тема 7.4 «Имидж чирлидера знаменщика»**

**Теория:** Знакомство с современными трендами в классическом стиле одежды.

**Практика:** Подбор луков для различных выступлений, в зависимости от места выступления.

**Тема 7.5 «Выступление на массовом мероприятии»**

**Теория:** Постановка задач выступления. Актуализация знаний об антитеррористических действиях на массовом мероприятии

**Практика:** Выступление с показательной программой.

## Учебно – тематический план

### Третий модуль «Чирлидинг РСО»

#### Первый год обучения – стартовый уровень

**Цель первого года обучения:** создание условий для поддержания у обучающихся потребности в регулярных занятиях спортом, начального овладения базовыми чирлидинговыми комплексами упражнений.

**Задачи по реализации цели:**

создавать условия для качественного выполнения обучающимися движений и элементов чирлидинга, построений и переходов; знаний о здоровом образе жизни;

совершенствовать у обучающихся гибкость и пластичность, быстроту, выносливость, координацию движений, равновесие, закрепить комплексы общеразвивающих упражнений;

воспитывать у обучающихся ответственность, умение работать в команде, культуру питания и ведения здорового образа жизни.

**Ожидаемые результаты:**

регулярные посещения обучающимися тренировочных занятий;  
организация занятий среди бойцов своего отряда.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>Введение. Общие понятия. 28 часов</b>				
Форма аттестации/контроля: творческое занятие «День самоуправления»				
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>28</b>	<b>10</b>	<b>18</b>
1.1	Развитие чирлидинга на современном этапе. Встреча со спортсменами чирлидерами	2	1	1
1.2	Правила чир спорта. Направления и дисциплины	2	1	1
1.3	Правила техники безопасности на тренировочных занятиях	2	1	1
1.4	Гигиена спортсмена	2	1	1
1.5	Физическая подготовка. Классификация физических упражнений	4	1	3
1.6	Классическая хореография	4	1	3
1.7	Введение во фристайл	4	1	3
1.8	Уличные стили хореографии	2	1	1
1.9	Стрейчинг. Основные	4	1	3

	упражнения для растяжения мышц, связочного аппарата и повышения подвижности суставов			
1.10	Функциональный тренинг	2	1	1
<b>Основная часть. Теория и методика чирлидинга. 26 часов</b>				
<b>2.</b>	<b>Базовые положения рук</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
Форма аттестации/контроля: <b>фотосессия «Базовые положения рук»</b>				
2.1	Базовые положения рук в чирлидинге	2	1	1
2.2	Амплитуда и траектория движения рук в чирлидинге	2	1	1
<b>3.</b>	<b>Классификация прыжков в чир спорте</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
Форма аттестации/контроля: <b>зачетное занятие по технике выполнения прыжков, внутри командное соревнование «Самый прыгучий спортсмен»</b>				
3.1	Чир-прыжки. Общие аспекты. Фазы прыжка	2	1	1
3.2	Виды чир-прыжков	2	1	1
<b>4.</b>	<b>Акробатическая дорожка</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
Форма аттестации/контроля: <b>зачетное занятие</b>				
4.1	Кувырки вперед и назад, особенности выполнения	2	1	1
4.2	Вальсет, курбет, рондат – особенности выполнения	2	1	1
4.3	Формирование простейшей акробатической дорожки	2	1	1
4.4	Термины акробатики на английском языке	2	1	1
<b>5.</b>	<b>Техника выполнения стантов</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Форма аттестации/контроля: <b>соревнования стантов</b>				
5.1	Классификация стантов и роли спортсменов в них	2	1	1
5.2	Основные технические аспекты работ в станте, спортсменов различных ролей.	3	1	2
<b>6.</b>	<b>Техника выполнения пирамид</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>13</b>
Форма аттестации/контроля: <b>открытое занятие</b>				
6.1	Пирамиды их классификация и уровни	2	1	1
6.2	Технические аспекты построения пирами			



<b>Заключение. Формирование, подготовка и постановка спортивной программы 18 часов</b>				
Форма аттестации/контроля:				
<b>выступление на соревнованиях или массовом спортивном мероприятии</b>				
<b>7.</b>	<b>Композиция постановка спортивной программы</b>	<b>18</b>	<b>5</b>	<b>13</b>
7.1	Музыкальная грамотность.	2	1	1
7.2	Речовка	2	1	1
7.3	Виды реквизита	2	1	1
7.4	Работа с реквизитом	2	1	1
7.5	Постановка программы	10	1	9
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>27</b>	<b>45</b>

### Содержание учебно – тематического плана

#### Третий модуль «Чирлидинг РСО»

#### Первый год обучения – стартовый уровень

##### Раздел 1. «Введение»

**Тема 1.1** «Развитие чирлидинга на современном этапе. Встреча со спортсменами-чирлидерами»

**Теория:** Знакомство с историей развития чирлидинга в мире, в РФ, в Алтайском крае.

**Практика:** Встреча со спортсменами, выпускниками школы спортивного чирлидинга «FLY». Беседа на тему: «Влияние регулярных занятий спортом на взросление человека»

##### **Тема 1.2** «Правила чир спорта. Направления и дисциплины»

**Теория:** Знакомство с правилами чир спорта.

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

##### **Тема 1.3** «Правила техники безопасности на тренировочных занятиях»

**Теория:** Знакомство с правилами поведения и безопасности в ходе тренировочных занятий.

**Практика:** Знакомство с навыками страховки спортсменов в станте. Отработка безопасных траекторий перемещений в спортивном зале. Учебная эвакуация при пожаре.

##### **Тема 1.4** «Гигиена спортсмена»

**Теория:** Знакомство с понятием «гигиена спортсмена». Знакомство с правилами поведения в раздевалках и местах массового пользования.

**Практика:** проведение теста «Гигиена спортсмена»

**Тема 1.5** «Физическая подготовка. Классификация физических упражнений»

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

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

**Тема 1.6** «Классическая хореография»

**Теория:** Знакомство с терминологией классического танца и техникой выполнения упражнений базового комплекса. Классический танец по настоящее время остаётся фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных предметов. Комплекс базовых движений – это экзерсис. Экзерсис возможно выполнять у станка и на середине зала. Классический танец – это азбука хореографии, выучив и освоив которую, обучающиеся могут впоследствии раскрыться в любом стиле и жанре направления перфоманс.

**Практика:** Проучивание основных положений (позиции) ног. Releves – подъем на полупальцы по всем позициям ног. Demi plie – выполнение приседания Grand plie – выполнение глубокого приседания, разбор особенностей приседаний. Battement tendu – выполнение отведение и приведение натянутой ноги в сторону из 1-ой позиции. Battement tendu jete – выполнение резкого броска ноги в сторону из 1-ой позиции. Движение выполняется через battement tendu. Pas sauté - выполнение прыжка с двух ног на две ноги по 1-ой, 2-ой, 5-ой позиции. Releve lian - выполнение медленного подъема натянутой ноги в сторону из 1-ой позиции на 45 градусов. Движение выполняется через battement tendu. Passe - выполнение подъема рабочей ноги до положения passé (до колена на опорной) натянутой стопой, при этом колено рабочей ноги открывается в сторону. Grand battement jete - выполнение больших бросков в сторону из 1-ой позиции. Выполнение экзерсиса, в основу которого входят все известные обучающимся движения классического танца.

**Тема 1.7** «Введение во фристайл»

**Теория:** Знакомство с дисциплинами чир-пом-фристайла. Выявление элементов, наполняющих программу фристайла.

**Практика:** Разучивание простейших комбинаций и партнёрских взаимодействий, используемых в дисциплине чир-пом-фристайл (группа и двойка).

**Тема 1.8** «Уличные стили хореографии»

**Теория:** Знакомство с историей возникновения и развития уличной хореографии.

**Практика:** Разучивание танцевальных комбинаций стилей хип-хоп, брейк-данс, вог, папинг. Выявление двигательных особенностей у спортсменов, склонных к данным направлениям.

**Тема 1.9** «Стрейчинг. Основные упражнения для растяжения мышц, связочного аппарата и повышения подвижности суставов»

**Теория:** Знакомство с методикой растяжения тела.

**Практика:** Разучивание комплекса упражнений для повышения природной гибкости.

**Тема 1.10** «Функциональный тренинг»

**Теория:** Знакомство с методикой функционального тренинга.

**Практика:** Разучивание комплекса упражнений для повышения функциональной выносливости организма.

### Раздел 2. «Базовые положения рук»

**Тема 2.1** «Базовые положения рук в чирлидинге»

**Теория:** Знакомство с понятиями: «положение», «скорость движения», «конечная точка». История возникновения базовых положений рук чирлидинга.

**Практика:** Отработка базовых положений рук. Выработка одинаковой скорости перемещения рук из одного положения в другое. Разучивание комплекса упражнений на увеличение силы рук

**Тема 2.2** «Амплитуда и траектория движения рук в чирлидинге»

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

**Практика:** Отработка базовых положений рук. Выработка одинаковой скорости перемещения рук из одного положения в другое. Отработка комплекса упражнений на увеличение силы рук

### Раздел 3 «Классификация прыжков в чирлидинге»

**Тема 3.1** «Чир прыжки. Общие аспекты»

**Теория:** Знакомство с формулировкой термина «чир-прыжок». Знакомство с терминологическим аппаратом. Знакомство с фазами прыжка.

**Практика:** Разучивание и отработка фаз чир-прыжка.

**Тема 3.2** «Виды чир-прыжков»

**Теория:** Знакомство с положением тела в пространстве в фазе полета, при выполнении различных чир прыжков. Знакомство с фазой приземления и подготовки.

**Практика:** Отработка движений рук и ног в фазе подготовки и приземления. Отработка траектории движения рук и ног в фазе полёта при различных видах прыжков. Отработка высоты прыжка. Последовательное выполнение всех фаз прыжка.

### Раздел 4. «Акробатическая дорожка»

**Тема 4.1** «Кувырки вперёд и назад, особенности выполнения»

**Теория:** Знакомство с основными аспектами и последовательностью действий выполнения кувырка вперёд и назад.

**Практика:** Отработка группировки тела, отработка постановки рук. Отработка непрерывной последовательности действий выполнения кувырков.

**Тема 4.2** «Вальсет, курбет, рондат –особенности выполнения»

**Теория:** Знакомство с основными аспектами и последовательностью действий выполнения вальсета, рондата и курбета.

**Практика:** Отработка траектории движения рук, отработка подскока, отработка, отработка переноса веса тяжести при выполнении вальсета, рондата и курбета. Отработка непрерывной последовательности движений.

**Тема 4.3** «Формирование простейшей акробатической дорожки»

**Теория:** Закрепление с терминологического аппарата по теме.

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

**Тема 4.4** «Термины акробатики на английском языке»

**Теория:** Знакомство с терминологическим аппаратом по разделу акробатика на английском языке.

**Практика:** Отработка произношения терминов акробатики на английском языке

### Раздел 5. «Техника выполнения стантов»

**Тема 5.1** «Классификация стантов и роли спортсменов в них»

**Теория:** Знакомство с терминологическим аппаратом по теме. Обучающиеся знакомятся с отличиями стантов друг от друга и функциями спортсменов различных ролей.

**Практика:** Творческое занятие. Спортсменам предлагается сформировать станты по разным принципам: самый функциональный стант (максимально приближенный к требованиям вида спорта), по психологической совместимости, по принципу, чтобы все участники команды были задействованы. После формирования стантов, обсуждаются сильные и слабые стороны каждого станта. Затем обсуждается за счёт чего можно усилить сильные стороны и нейтрализовать недостатки. Апробация выполнения вертикальных стантов двумя, тремя, четырьмя и пятью спортсменами.

**Тема 5.2** «Основные технические аспекты работ в станте спортсменов различных ролей»

**Теория:** Знакомство с терминологическим аппаратом по теме.

**Практика:** Разучивание комплекса упражнений для спортсмена каждой роли. Комплексное и последовательное выполнения упражнений в станте всеми спортсменами. Апробация различных техник захода Верхнего (Флейера) в стант. Отработка захода с реливе.

### Раздел 6. «Техника выполнения пирамид»

**Тема 6.1** «Пирамиды их классификация и уровни»

**Теория:** Знакомство с понятием «пирамида». Пирамида – соединение двух или более стантов. Существует множество различных вариантов форм и названий пирамид и популярность этих форм периодически меняется. Периодически меняются и требования к выполнению пирамид. Физический контакт между Флайерами в пирамиде не всегда нужен, иногда достаточно визуальной картинке целостности пирамиды. Пирамиды в чирлидинге могут быть не более трёх уровней. Уровень – это количество спортсменов, стоящих друг на друге:

Первый уровень – База, это спортсмен, стоящий на соревновательной поверхности, по крайней мере, одной ногой.

Второй уровень – Маунтер, это спортсмены, половину и более веса которых, удерживают Базы.

Третий уровень – Флайер или Верхний – летающий элемент. Более половины их веса удерживают спортсмены второго уровня.

Так же в пирамидах различают высоты. Высота пирамид в чирлидинге максимально два с половиной человеческих роста.

**Практика:** выполнение и отработка построений пирамид.

**Тема 6.2** «Технические аспекты построения пирамид»

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата

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

### Раздел 7. Композиция-постановка спортивной программы

**Тема 7.1** «Музыкальная грамотность»

**Теория:** Знакомство с терминологическим аппаратом.

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

**Тема 7.2** «Речовка»

**Теория:** Знакомство с правилами рифмовки текстов. Знакомство с видами речёвок – чир и чант (информационная и скандирующая). Правила работы с голосом. Мимика лица и тела.

**Практика:** Составление речёвок на заданную тему. Подбор характерных движений на слова. Отработка передвижений спортсменов по площадке.

**Тема 7.3** «Виды реквизита»

**Теория:** Знакомство с видами реквизита в чирлидинге. Размеры и виды знамён. Что такое рупор? Таблички, их захват и повороты. Виды помпонов. Растяжка и транспарант, их отличие. «Вылетные» растяжки.

**Практика:** Изготовление помпонов

**Тема 7.4** «Работа с реквизитом»

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата по теме.

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

**Тема 7.5** «Постановка программы»

**Теория:** Знакомство спортсменов с частями спортивной программы.

**Практика:** Сведение в одно целое ранее наработанных по программе элементов. Выстраивание их в определённой последовательности. Отработка одинаковости и синхронности движений команды и музыкального сопровождения.

## Учебно – тематический план

### Третий модуль «Чирлидинга РСО»

#### Второй год обучения – базовый уровень

**Цель второго года обучения:** расширение знаний о чир спорте. Закрепление базового комплекса упражнений по чирлидингу. Углубленное изучение чирлидинговых элементов

**Задачи по реализации цели:**

создавать условия для качественного выполнения обучающимися движений и элементов чирлидинга; знаний о здоровом образе жизни;

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

продолжать воспитывать у обучающихся ответственность, умение работать в команде, способность принимать сложные решения, идти в «ногу со временем», лидерские качества, инициативность, культуру питания и ведения здорового образа жизни.

**Ожидаемые результаты:**

Систематическое посещение обучающимися тренировочных занятий; участие обучающихся в соревнованиях по чир спорту среди студенческих команд

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>Введение. Общие понятия. 20 часов</b>				
Форма аттестации/контроля: творческое занятие «Я педагог»				
1.	<b>Введение</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>
1.1	Развитие чирлидинга на современном этапе. Изменения в правилах чир сорта	2	1	1
1.2	Правила техники безопасности на тренировочных занятиях. Гигиена спортсмена	2	1	1
1.3	Специальная подготовка чирлидеров	14	1	13
1.4	Закрепление терминологического аппарата «элементы чир спорта» на английском языке	2	1	1
<b>Основная часть. Теория и методика чирлидинга.</b>				

<b>36 часов</b>				
<b>2.</b>	<b>Базовые положения рук</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
Форма аттестации/контроля: <b>фотосессия «Базовые положения рук»</b>				
2.1	Базовые положения рук в чирлидинге	2	1	1
2.2	Амплитуда и траектория движения рук в чирлидинге	2	1	1
<b>3.</b>	<b>Классификация прыжков в чир спорте</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
Форма аттестации/контроля: <b>зачетное занятие по технике выполнения прыжков, внутри командное соревнование «Самый прыгучий спортсмен»</b>				
3.1	Чир-прыжки. Общие аспекты. Фазы прыжка	2	1	1
3.2	Виды чир прыжков	2	1	1
3.3	Английский язык. Терминологический аппарат на английском языке	2	1	1
<b>4.</b>	<b>Акробатическая дорожка</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
Форма аттестации/контроля: <b>зачетное занятие</b>				
4.1	Кувырок вперед	1	0,5	0,5
4.2	Кувырок назад	1	0,5	0,5
4.3	Переворот в сторону (Колесо)	1	0,5	0,5
4.4	Формирование простейшей акробатической дорожки	2	1	1
4.5	Английский язык. Знакомство терминологическим аппаратом по теме «Акробатика»	1	0,5	0,5
<b>5.</b>	<b>Техника выполнения стантов.</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
Форма аттестации/контроля: <b>соревнования стантов</b>				
5.1	Партнерский и групповой вертикальные станты..жюэьььььььь/б /	2	1	1
5.2	Партнёрский стонт. Стойка на плечах одиночной базы	2	1	1
5.3	Групповой стонт. Стойка на бедре двойной базы	2	1	1
5.4	Групповой стонт. Винтовой заход флаера на уровень «преп»	2	1	1
5.5	Стонт на вытянутых руках – экстеншен	2	1	1
5.6	Баскет тос. Выброс флайера с «решётки» и прием в кредл	2	1	1
<b>6.</b>	<b>Техника выполнения пирамид</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>

Форма аттестации/контроля: <b>открытое занятие</b>				
6.1	Пирамиды их классификация и уровни	2	1	1
6.2	Длинная пирамида «Стойки на бёдрах двойных баз»	2	1	1
6.3	Комбинация партнерских и групповых стантов	2	1	1
6.4	Пирамида «Башня». Варианты	2	1	1
<b>Заключение. Формирование, подготовка и постановка показательной программы 16 часов</b>				
Форма аттестации/контроля: <b>выступление на массовом спортивном мероприятии</b>				
<b>7.</b>	<b>Композиция постановка спортивной программы</b>	<b>16</b>	<b>5</b>	<b>11</b>
7.1	Музыкальная грамотность. Понятие музыкального квадрата	2	1	1
7.2	Речовка	2	1	1
7.3	Виды реквизита и работа с ним	2	1	1
7.4	Постановка программы	8	1	7
7.5	Английский язык. Знакомство с терминологическим аппаратом по теме «Термины чирлидинга»	2	1	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>27</b>	<b>45</b>

## Содержание учебно – тематического плана

### Третий модуль «Чирлидинг РСО»

#### Второй год обучения – базовый уровень

##### Раздел 1. «Введение»

**Тема 1.1** «Развитие чирлидинга на современном этапе. Изменения в правилах чир сорта»

**Теория:** Продолжение знакомства с историей развития чирлидинга в мире, в РФ, в Алтайском крае. Влияние исторического процесса на изменение правил чир спорта

**Практика:** Изучения актуальной редакции правил чир спорта

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

**Теория:** Повтор и закрепление правил поведения и безопасности в ходе тренировочных занятий. Изучение актуальных тенденций в мире гигиены



**Практика:** Совершенствование навыков страховки спортсменов в станте. Повтор и отработка безопасных траекторий перемещений в спортивном зале. Учебная эвакуация при пожаре. Составление индивидуального режима дня для каждого спортсмена

**Тема 1.3** «Специальная подготовка чирлидера»

**Теория:** Углубленное изучение методики функционального тренинга

**Практика:** Совершенствование комплекса упражнений для повышения функциональной выносливости организма

**Тема 1.4** «Закрепление терминологического аппарата «элементы чир спорта» на английском языке»

**Теория:** Расширение терминологического аппарата по теме «Физическая подготовка»

**Практика:** Беседа о необходимости специальных упражнений для развития выносливости чирлидеров на английском языке

### Раздел 2. «Базовые положения рук»

**Тема 2.1** «Базовые положения рук в чирлидинге»

**Теория:** Актуализация понятий: «положение», «скорость движения», «строение руки».

**Практика:** Отработка базовых положений рук. Выработка одинаковой скорости перемещения рук из одного положения в другое. Отработка комплекса упражнений на развитие силы мышц рук. Отработка упражнений на гибкость и подвижность руки.

**Тема 2.2** «Амплитуда и траектория движения рук в чирлидинге»

**Теория:** Актуализация знаний о строении руки. Закрепление терминов: «амплитуда», «траектория».

**Практика:** Отработка базовых положений рук. Выработка одинаковой скорости перемещения рук из одного положения в другое. Отработка комплекса упражнений на развитие силы мышц рук. Отработка упражнений на гибкость и подвижность руки.

### Раздел 3 «Классификация прыжков в чирлидинге»

**Тема 3.1** «Чир прыжки. Общие аспекты. Фазы прыжка»

**Теория:** Актуализация терминологического аппарата.

**Практика:** Закрепление и отработка фаз чир-прыжков.

**Тема 3.2** «Виды чир прыжков»

**Теория:** Актуализация знаний о видах чир прыжков.

**Практика:** Отработка траектории движения рук и ног. Отработка высоты прыжка. Отработка различных положений тела в фазе полёта.

**Тема 3.3** «Английский язык. Терминологический аппарат на английском языке»

**Теория:** Знакомство с терминологическим аппаратом по чир-прыжки на английском языке.

**Практика:** Отработка произношения терминов на английском языке

### Раздел 4. «Акробатическая дорожка»

**Тема 4.1** «Кувырок вперед»

**Теория:** Закрепление основных аспектов и последовательностью действий выполнения кувырка вперёд.

**Практика:** Отработка группировки тела, отработка постановки рук. Отработка непрерывной последовательности действий выполнения кувырка вперёд.

#### **Тема 4.2 «Кувырок назад»**

**Теория:** Закрепление основных аспектов и последовательностью действий выполнения кувырка назад.

**Практика:** Совершенствование группировки тела и постановки рук. Отработка непрерывной последовательности действий выполнения кувырка назад.

#### **Тема 4.3 «Переворот в сторону (Колесо)»**

**Теория:** Актуализация основных понятий и последовательности действий выполнения переворота в сторону (Колесо).

**Практика:** Совершенствование равновесия, отработка непрерывной последовательности действий переворота в сторону в левую и правую стороны.

#### **Тема 4.4 «Формирование простейшей акробатической дорожки»**

**Теория:** Закрепление с терминологического аппарата по теме.

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

**Тема 4.5 «Английский язык. Знакомство терминологическим аппаратом по теме «Акробатика»**

**Теория:** Актуализация знаний о терминологическом аппарате по акробатике английском языке.

**Практика:** Отработка произношения терминов на английском языке

### **Раздел 5. «Техника выполнения стантов»**

#### **Тема 5.1 «Партнерский и групповой вертикальные станты»**

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата по теме.

**Практика:** Выполнения вертикальных стантов двумя, тремя, четырьмя и пятью спортсменами.

**Тема 5.2 «Партнерский стант. Стойка на плечах одиночной базы. Основное положения и виды заходов».**

**Теория:** Закрепление терминов «рычаг», «равновесие», «центр тяжести» «База», «Флайер» «(Верхний)», «синхронизация».

**Практика:** Совершенствование захода сзади, через спину, с опорой ноги в тазобедренный сустав. Отработка захвата рук участников станта. Отработка равновесия Верхнего в стойке на плечах Базы. Отработка упражнения захват ног Верхнего базой. Отработка фазы спуска. Синхронизация действий партнеров.

#### **Тема 5.3 «Групповой стант. Стойка на бедре двойной базы»**

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

**Практика:** Совершенствование техники выполнения базового станта – стойка на бедре двойной базы. Отработка захода Флайера в стант. Отработка стабилизации станта. Отработка схода со станта.

**Тема 5.4** «Групповой стант. Винтовой заход флаера на уровень «преп»»

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата. Закрепление терминов «элеватор». Преп (стант) – стант на двух ногах с мульти-базой, в котором Верхний находится на высоте преп-левел в вертикальной позиции. Преп-левел (высота) – горизонтальная плоскость, являющаяся границей высоты над соревновательной поверхностью приблизительно равной высоте расположения плеч стоящего человека.

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

**Тема 5.5** «Стант на вытянутых руках – экстеншен»

**Теория:** Закрепление терминов «рычаг», «равновесие», «центр тяжести» «База», «Флайер» «(Верхний)», «синхронизация».

**Практика:** Отработка захода Флайера в руки Базы Варианты захвата стоп. Отработка захвата стопы в момент стабилизации станта. Отработка траектории движения рук и ног боковых Баз. Отработка траектории движения рук и ног задней Базы. Разбор и отработка винтового движения Флайера. Отработка захода Верхнего в стант. Стабилизация станта. Отработка схода Флаера на уровень уэйст (уровень талии) и далее, на граунд – левел (уровень соревновательной поверхности).

**Тема 5.6** «Баскет-тос. Выброс флайера с «решётки»

**Теория:** Закрепление терминов «сход», «релиз», «выброс», «прием», «кредл/колыбель», «медвежий хват». Закрепление знаний о строении рук и ног. Знакомство с термином «решётки». Баскет-тосс – тосс (выброс), в котором две Базы используют хват руками запястий (решетка).

**Практика:** Совершенствование техники выброса. Отработка Базами хвата рук друг друга, при создании решётки. Разбор последовательности действий спортсменами разных ролей. Отработка равновесия Верхнего на решётке без релиза: ноги Верхнего прижаты к рукам Баз. Отработка релиза Верхний-решётка. Отработка приема Верхнего в «кредл». Отработка положения тела Верхнего в момент прихода в «кредл». Фаза постановки Верхнего на соревновательную поверхность. Отработка этапов действий каждой из Баз. Синхронизация действий спортсменов в станте.

**Раздел 6. «Техника выполнения пирамид»**

**Тема 6.1** «Пирамиды их классификация и уровни»

**Теория:** Актуализация знаний по теме «пирамиды». Пирамида – соединение двух или более стантов. Существует множество различных

вариантов форм и названий пирамид и популярность этих форм периодически меняется. Периодически меняются и требования к выполнению пирамид. Физический контакт между Флайерами в пирамиде не всегда нужен, иногда достаточно визуальной картинке целостности пирамиды. Пирамиды в чирлидинге могут быть не более трёх уровней. Уровень – это количество спортсменов, стоящих друг на друге:

Первый уровень – База, это спортсмен, стоящий на соревновательной поверхности, по крайней мере, одной ногой.

Второй уровень – Маунтер, это спортсмены, половину и более веса которых, удерживают Базы.

Третий уровень – Флайер или Верхний – летающий элемент. Более половины их веса удерживают спортсмены второго уровня.

Так же в пирамидах различают высоты. Высота пирамид в чирлидинге максимально два с половиной человеческих роста.

**Практика:** Выполнение и отработка построений пирамид.

**Тема 6.2** «Длинная пирамида «Стойки на бёдрах двойных Баз»»

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата

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

**Тема 6.3** «Комбинация партнёрских и групповых стантов»

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата по предыдущим темам.

**Практика:** Просмотр видеофайлов с построениями пирамид второго и третьего уровней. Отработка синхронных действий спортсменов разных ролей при выполнении различных стантов одновременно: «стойка на бедре одиночной базы», «стойка на бедре двойной базы», «стант элеватор». Отработка взаимодействия стантов между собой.

**Тема 6.4** «Пирамида «Башня» Варианты

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата. Пирамида «Башня» - это вертикальная пирамида. Может быть двух вариантов, в зависимости от уровня подготовленности спортсменов – 2/2/1 или 4/2/1. В основании пирамиды расположен стант «стойка на плечах одиночной базы» или стант «преп» Третий уровень пирамиды представлен одиночным спортсменом, который стоит на согнутых руках (на предплечьях) маунтеров.

**Практика:** Просмотр видеофайлов с построениями пирамиды «Башня». Совершенствование действий спортсменов разных ролей при заходе с стант «преп», «элеватор», «стойка на плечах одиночной базы». Отработка взаимодействия стантов между собой. Отработка страховочных действий споттера

**Раздел 7. Композиция-постановка спортивной программы**

**Тема 7.1** «Музыкальная грамотность. Понятие музыкального квадрата»

**Теория:** Актуализация знаний по теме. Музыкальный квадрат – это законченная функционально-гармоническая структура определенного

масштаба (восьмитакт, двенадцатитакт, шестнадцатитакт и т. д.) Квадрат - это не аккомпанемент и не мелодия, а структура, которая должна быть законченной. Что бы композиция программы смотрелась целостно, движения программы должны гармонично вписываться и соответствовать структуре выбранного музыкального произведения.

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

#### **Тема 7.2 «Речовка»**

**Теория:** Закрепление знаний о рифмовки текстов. Закрепление терминологического аппарата о видах речовок – чир и чант (информационная и скандирующая).

**Практика:** Составление речовок на заданную тему. Подбор характерных движений на слова. Отработка передвижений спортсменов по площадке. Работы с голосовым аппаратом и мимикой лица и тела.

#### **Тема 7.3 «Виды реквизита и работа с ним»**

**Теория:** Расширение знаний о чирлидинговом реквизите

**Практика:** Совершенствование работы с помпонами. Отработка захватов таблички, её развороты. Совершенствование сброса растяжки. Отработка выброса Верхнего с растяжкой. Отработка траектории движения рук с рупором.

#### **Тема 7.4 «Постановка программы»**

**Теория:** Знакомство спортсменов с частями спортивной программы и музыкальным сопровождением.

**Практика:** Сведение в одно целое ранее наработанных по программе элементов. Выстраивание их в определённой последовательности. Отработка одинаковости и синхронности движений команды и музыкального сопровождения.

**Тема 7.5 «Английский язык. Знакомство с терминологическим аппаратом по теме «Термины чирлидинга»**

**Теория:** Актуализация знаний по теме.

**Практика:** Отработка произношения терминологического аппарата.

## Учебно – тематический план

### Третий модуль «Чирлидинга РСО»

#### Третий год обучения – базовый уровень

**Цель:** совершенствование физической подготовленности обучающихся через закрепление комплекса чирлидинговых упражнений. Подготовка к соревнованиям по чир спорту регионального уровня.

**Задачи по реализации цели:**

создавать условия для качественного выполнения обучающимися движений и элементов чирлидинга, построений и переходов; знаний о здоровом образе жизни;

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

способствовать формированию профессиональных навыков педагога – тренера;

продолжать воспитывать у обучающихся ответственность, умение работать в команде, способность принимать сложные решения, идти в «ногу со временем», лидерские качества, инициативность, культуру питания и ведения здорового образа жизни.

**Ожидаемые результаты:**

самостоятельная организация и подготовка студенческих команд отрядов к участию в соревнованиях студенческого уровня.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>Введение. Общие понятия. 6 часов</b>				
Форма аттестации/контроля: творческое занятие «Я педагог»				
1.	<b>Введение</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
1.1	Развитие чирлидинга на современном этапе. Изменения в правилах чир сорта	1	0,5	0,5
1.2	Правила техники безопасности на тренировочных занятиях. Гигиена спортсмена	1	0,5	0,5
1.3	Специальная подготовка чирлидеров	2	1	1
1.4	Закрепление терминологического аппарата «элементы чир спорта» на английском языке	2	1	1

<b>Основная часть. Теория и методика чирлидинга.</b>				
<b>52 часов</b>				
<b>2.</b>	<b>Базовые положения рук</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
Форма аттестации/контроля: <b>фотосессия «Базовые положения рук»</b>				
2.1	Положения рук в чирлидинге	2	1	1
2.2	Амплитуда и траектория движения рук в чирлидинге	2	1	1
<b>3.</b>	<b>Классификация прыжков в чир спорте</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
Форма аттестации/контроля: <b>зачетное занятие по технике выполнения прыжков, внутри командное соревнование «Самый прыгучий спортсмен»</b>				
3.1	Чир-прыжки. Общие аспекты. Фазы прыжка	2	1	1
3.2	Разнообразие чир прыжков	2	1	1
3.3	Английский язык. Терминологический аппарат на английском языке	2	1	1
<b>4.</b>	<b>Акробатическая дорожка</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
Форма аттестации/контроля: <b>зачетное занятие</b>				
4.1	Кувырок вперед	1	0,5	0,5
4.2	Кувырок назад	1	0,5	0,5
4.3	Переворот в сторону (Колесо)	1	0,5	0,5
4.4	Формирование простейшей акробатической дорожки	2	1	1
4.5	Английский язык. Знакомство терминологическим аппаратом по теме «Акробатика»	1	0,5	0,5
<b>5.</b>	<b>Техника выполнения стантов.</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
Форма аттестации/контроля: <b>соревнования стантов</b>				
5.1	Партнерский и групповой вертикальные станты.	2	1	1
5.2	Правила страховки в станте	2	1	1
5.3	Биомеханика подъема в стант. Реливе	2	1	1
5.4	Партнерский стант. Стойка на плечах одиночной базы	2	1	1
5.5	Групповой стант. Стойка на бедрах двойной базы	2	1	1
5.6	Групповой стант. Винтовой заход флаера на уровень «преп»	2	1	1
5.7	Стант на вытянутых руках – экстеншен	2	1	1
5.8	Заход Флайера в стант «сальто	2	1	1

	назад»			
5.9	Баскет тос. Выброс флайера с «решётки» и прием в кредл	2	1	1
5.10	«Английский язык. Терминологический аппарат по теме «Станты»	2	1	1
<b>6.</b>	<b>Техника выполнения пирамид</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>7</b>
<b>Форма аттестации/контроля: открытое занятие</b>				
6.1	Пирамиды их классификация и уровни	2	1	1
6.2	Длинная пирамида «Стойки на бёдрах двойных баз»	2	1	1
6.3	Комбинация партнерских и групповых стантов	2	1	1
6.4	Пирамида «Тауэр»	3	1	2
6.5	Пирамида «Башня». Варианты	3	1	2
<b>7.</b>	<b>Перестроения в чирлидинге</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Форма аттестации/контроля: творческое занятие «Я режиссёр»</b>				
7.1	Перемещения одиночных спортсменов	2	1	1
7.2	Перемещение стантов	2	1	1
<b>Заключение. Формирование, подготовка и постановка показательной программы 14 часов</b>				
<b>Форма аттестации/контроля: выступление на массовом спортивном мероприятии</b>				
<b>8.</b>	<b>Композиция постановка спортивной программы</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
8.1	Музыкальная грамотность. Понятие музыкального квадрата	2	1	1
8.2	Речовка	1	0,5	0,5
8.3	Виды реквизита и работа с ним	1	0,5	0,5
8.4	Постановка программы	8	1	7
8.5	Английский язык. Знакомство с терминологическим аппаратом по теме «Композиция спортивной программы»	2	1	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>32</b>	<b>40</b>

**Содержание учебно – тематического плана**

**Третий модуль  
«Чирлидинга РСО»**



## Третий год обучения – базовый уровень

### Содержание учебного плана

#### Раздел 1. «Введение»

**Тема 1.1** «Развитие чирлидинга на современном этапе. Изменения в правилах чир сорта»

**Теория:** Углубленное знакомство с нюансами развития чирлидинга в мире, в РФ, в Алтайском крае. Влияние исторического процесса на изменение правил чир спорта

**Практика:** Выявление аспектов и отличий актуальной редакции правил чир спорта на современном этапе.

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

**Теория:** Актуализация знаний о правилах поведения и безопасности в ходе тренировочных занятий. Изучение актуальных тенденций в мире гигиены.

**Практика:** Совершенствование навыков страховки спортсменов в станте. Повтор и отработка безопасных траекторий перемещений в спортивном зале. Учебная эвакуация при пожаре. Составление индивидуального режима дня для каждого спортсмена

**Тема 1.3** «Специальная подготовка чирлидера»

**Теория:** Углубленное изучение методики функционального тренинга

**Практика:** Совершенствование комплекса упражнений для повышения функциональной выносливости организма

**Тема 1.4** «Закрепление терминологического аппарата «элементы чир спорта» на английском языке»

**Теория:** Совершенствование терминологического аппарата по теме «Физическая подготовка»

**Практика:** Беседа о современных трендах в мире чирлидинга на английском языке

#### Раздел 2. «Базовые положения рук»

**Тема 2.1** «Положения рук в чирлидинге»

**Теория:** Знакомство с понятиями: «модификации», «производные».

**Практика:** Совершенствование базовых положений рук. Выработка одинаковой скорости перемещения рук из одного положения в другое. Работа над модифицированием базовых положений. Совершенствование комплекса упражнений на развитие силы мышц рук. Отработка упражнений на гибкость и подвижность руки.

**Тема 2.2** «Амплитуда и траектория движения рук в чирлидинге»

**Теория:** Совершенствование терминологического аппарата.

**Практика:** Совершенствование одинаковой скорости перемещения рук из одного положения в другое. Совершенствование комплекса упражнений на развитие силы мышц рук. Отработка упражнений на гибкость и подвижность руки.

#### Раздел 3 «Классификация прыжков в чирлидинге»

**Тема 3.1** «Чир прыжки. Общие аспекты»

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата по теме чир-прыжки.

**Практика:** Совершенствование положение тела в фазе полёта. Развитие прыгучести.

**Тема 3.2** «Разнообразии чир прыжков»

**Теория:** Знакомство с вариантами различных техник выполнения чир-прыжков.

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

**Тема 3.3** «Английский язык. Терминологический аппарат на английском языке»

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата по чир-прыжки на английском языке.

**Практика:** Совершенствование произношения терминов на английском языке

**Раздел 4. «Акробатическая дорожка»**

**Тема 4.1** «Кувырок вперёд»

**Теория:** Актуализация знаний об элементах акробатики.

**Практика:** Совершенствование группировки тела, отработка постановки рук. Совершенствование непрерывной последовательности действий выполнения кувырка вперёд.

**Тема 4.2** «Кувырок назад»

**Теория:** Актуализация знаний об элементах акробатики.

**Практика:** Совершенствование группировки тела, отработка постановки рук. Отработка непрерывной последовательности действий выполнения кувырка назад.

**Тема 4.3** «Переворот в сторону (Колесо)»

**Теория:** Актуализация знаний об элементах акробатики.

**Практика:** Совершенствование равновесия, отработка непрерывной последовательности действий переворота в левую и правую стороны.

**Тема 4.4** «Формирование простейшей акробатической дорожки»

**Теория:** Закрепление с терминологического аппарата по теме «акробатика»

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

**Тема 4.5** «Английский язык. Знакомство терминологическим аппаратом по теме «Акробатика»

**Теория:** Актуализация знаний об элементах акробатики.

**Практика:** Беседа на английском языке об элементах акробатики.

**Раздел 5. «Техника выполнения стантов»**

**Тема 5.1** «Партнерский и групповой вертикальные станты»

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата по теме.

**Практика:** Совершенствование техники выполнения вертикальных стантов двумя, тремя, четырьмя и пятью спортсменами.

**Тема 5.2** «Правила страховки в станте»

**Теория:** Закрепление знаний о правилах страховки в станте. Закрепление норм безопасного поведения при работе в станте и спортивном зале.

**Практика:** Совершенствование страховочных действий спортсменами различных ролей.

**Тема 5.3** «Биомеханика подъёма в стант. Реливе»

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата по теме.

**Практика:** Расширение и совершенствование комплекса упражнений для спортсмена каждой роли. Комплексное и последовательное выполнения упражнений в станте всеми спортсменами. Повтор различных техник захода Верхнего (Флейера) в стант. Отработка захода с реливе.

**Тема 5.4** «Партнёрский стант. Стойка на плечах одиночной базы. Основное положения и виды заходов».

**Теория:** Закрепление терминов «рычаг», «равновесие», «центр тяжести» «База», «Флайер» «(Верхний)», «синхронизация».

**Практика:** Отработка захода сзади, через спину, с опорой ноги в тазобедренный сустав. Отработка захвата рук участников станта. Отработка равновесия Верхнего в стойке на плечах Базы. Отработка упражнения захват ног Верхнего базой. Отработка фазы спуска. Синхронизация действий партнёров.

**Тема 5.5** «Групповой стант. Стойка на бедре двойной базы»

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

**Практика:** Выполнение базового станта – стойка на бедре двойной базы. Отработка захода Флайера в стант. Отработка стабилизации станта. Отработка схода со станта.

**Тема 5.6** «Групповой стант. Винтовой заход флаера на уровень «преп»»

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата. Закрепление терминов «элеватор». Преп (стант) – стант на двух ногах с мульти-базой, в котором Верхний находится на высоте преп-левал в вертикальной позиции. Преп-левал (высота) – горизонтальная плоскость, являющаяся границей высоты над соревновательной поверхностью приблизительно равной высоте расположения плеч стоящего человека.

**Практика:** Просмотр видеосюжетов по теме. Отработка захвата стопы Верхнего Базой в момент захода в стант. Отработка захвата стопы в момент стабилизации станта. Отработка траектории движения рук и ног боковых Баз. Отработка траектории движения рук и ног задней Базы. Разбор и отработка винтового движения Флайера. Отработка захода Верхнего в стант. Стабилизация станта. Отработка схода Флаера на уровень уэйст (уровень талии) и далее, на граунд – левал (уровень соревновательной поверхности).

**Тема 5.7** «Стант на вытянутых руках – экстеншен»

**Теория:** Закрепление терминов «рычаг», «равновесие», «центр тяжести» «База», «Флайер» «(Верхний)», «синхронизация».

**Практика:** Отработка захода Флайера в руки Базы Варианты захвата стоп. Отработка захвата стопы в момент стабилизации станта. Отработка траектории движения рук и ног боковых Баз. Отработка траектории движения рук и ног задней Базы. Разбор и отработка винтового движения Флайера. Отработка захода Верхнего в стант. Стабилизация станта. Отработка схода Флаера на уровень уэйст (уровень талии) и далее, на граунд – левел (уровень соревновательной поверхности).

#### **Тема 5.8 «Заход Флайера в стант «сальто назад»**

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата. Закрепление терминов «элеватор». Преп (стант) – стант на двух ногах с мульти-базой, в котором Верхний находится на высоте преп-левел в вертикальной позиции. Преп-левел (высота) – горизонтальная плоскость, являющаяся границей высоты над соревновательной поверхностью приблизительно равной высоте расположения плеч стоящего человека. Закрепление термина «сальтовое вращение».

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

#### **Тема 5.9 «Баскет-тос. Выброс флайера с «решётки»**

**Теория:** Закрепление терминов «сход», «релиз», «выброс», «прием», «кредл/колыбель», «медвежий хват». Закрепление знаний о строении рук и ног. Знакомство с термином «решётки». Баскет-тосс – тосс (выброс), в котором две Базы используют захват руками запястий (решетка).

**Практика:** Совершенствование выброса. Отработка Базами хвата рук друг друга, при создании решётки. Разбор последовательности действий спортсменами разных ролей. Отработка равновесия Верхнего на решётке без релиза: ноги Верхнего прижаты к рукам Баз. Отработка релиза Верхний-решётка. Отработка приема Верхнего в «кредл». Отработка положения тела Верхнего в момент прихода в «кредл». Фаза постановки Верхнего на соревновательную поверхность. Отработка этапов действий каждой из Баз. Синхронизация действий спортсменов в станте.

#### **Тема 5.10 «Английский язык. Терминологический аппарат по теме «Станты»**

**Теория:** Закрепление терминов «сход», «релиз», «выброс», «прием», «кредл/колыбель», «медвежий хват». Закрепление знаний о строении рук и ног. Знакомство с термином «решётки». Баскет-тосс – тосс (выброс), в котором две Базы используют захват руками запястий (решетка). На английском языке

**Практика:** Отработка произношения терминологического аппарата

## Раздел 6. «Техника выполнения пирамид»

**Тема 6.1** «Пирамиды их классификация и уровни»

**Теория:** Актуализация знаний по теме «Пирамиды».

**Практика:** Выполнение и отработка построений пирамид.

**Тема 6.2** «Длинная пирамида «Стойки на бёдрах двойных Баз»»

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата

**Практика:** Совершенствование техники выполнения «длинной пирамиды». Синхронизация действий спортсменов разных ролей при заходе с стант «стойка на бедре одиночной базы». Совершенствование взаимодействия стантов между собой.

**Тема 6.3** «Комбинация партнёрских и групповых стантов»

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата по предыдущим темам.

**Практика:** Совершенствование действий спортсменов разных ролей при выполнении различных стантов одновременно: «стойка на бедре одиночной базы», «стойка на бедре двойной базы», «стант элеватор». Отработка взаимодействия стантов между собой.

**Тема 6.4** «Пирамида «Тауэр»

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата. Пирамида «Тауэр» - это вертикальная пирамида – 2/1/1. В основании пирамиды расположен стант «стойка на бедре двойной базы». Третий уровень пирамиды возможен различный, в зависимости от уровня подготовленности спортсменов. Варианты: стойка на плечах одиночной базы, страдл на плечах одиночной базы, стока на вытянутых или скрещенных согнутых руках одиночной базы.

**Практика:** Совершенствование действий спортсменов разных ролей при заходе с стант «стойка на бедре одиночной базы», «элеватор», «стойка на плечах одиночной базы». Отработка взаимодействия стантов между собой.

**Тема 6.5** «Пирамида «Башня» Варианты

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата. Пирамида «Башня» - это вертикальная пирамида. Может быть двух вариантов, в зависимости от уровня подготовленности спортсменов – 2/2/1 или 4/2/1. В основании пирамиды расположен стант «стойка на плечах одиночной базы» или стант «преп» Третий уровень пирамиды представлен одиночным спортсменом, который стоит на согнутых руках (на предплечьях) маунтеров.

**Практика:** Просмотр видеофайлов с построениями пирамиды «Башня». Совершенствование синхронных действий спортсменов разных ролей при заходе с стант «преп», «элеватор», «стойка на плечах одиночной базы». Отработка взаимодействия стантов между собой. Отработка страховочных действий споттера

## Раздел 7. «Перестроения в чирлидинге»

**Тема 7.1** «Перемещения одиночных спортсменов»

**Теория:** Знакомство с новыми терминами. Знакомство с основными рисунками (формациями) спортсменов на площадке. Эффектные переходы, являются залогом успеха спортивной программы. В простом хождении от

одной формации к другой, отсутствует привлекательность, одинаковость и чистота. Программа будет шикарна, если зрители и судьи, при переходе от одной к конструкции к другой, подумают: «Ничего себе! Как они это сделали!». Переходы должны быть простыми и чёткими, желательно впечатляющими. Помните, слишком долгий переход отнимает время от вашего следующего станта, пирамиды или акробатической дорожки.

**Практика:** Просмотр видеофайлов перемещений спортсменов. Разбор и знакомство с тремя способами перемещений отдельных спортсменов по площадке: шаги назад в глубокой группировке прижав руки к бёдрам, приставные шаги с движениями рук, пережат через бедро. Отработка перемещений, синхронизация действий всех спортсменов команды.

**Тема 7.2** «Перемещение стантов»

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата.

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

**Раздел 8. Композиция-постановка спортивной программы**

**Тема 8.1** «Музыкальная грамотность. Понятие музыкального квадрата»

**Теория:** Закрепление с терминологического аппаратом.

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

**Тема 8.2** «Речовка»

**Теория:** Закрепление знаний о рифмовки текстов.

**Практика:** Составление речовок на заданную тему. Подбор характерных движений на слова. Отработка передвижений спортсменов по площадке. Работа над эмоциями, характерными для слов речовки.

**Тема 8.3** «Виды реквизита и работа с ним»

**Теория:** Актуализация знаний о видах реквизита в чирлидинге.

**Практика:** Совершенствование работы с реквизитом.

**Тема 8.4** «Постановка программы»

**Теория:** Знакомство спортсменов с частями спортивной программы и музыкальным сопровождением.

**Практика:** Сведение в одно целое ранее наработанных по программе элементов. Выстраивание их в определённой последовательности. Отработка одинаковости и синхронности движений команды и музыкального сопровождения.

**Тема 8.5** «Английский язык. Терминологический аппарат по теме «Композиция спортивной программы»»

**Теория:** Закрепление терминов «рисунок», «площадка», «диагональ», «музыкальность»

**Практика:** Отработка произношения терминологического аппарата

## Учебно – тематический план

### Четвертый модуль «Формула семейного успеха»

#### Первый год обучения – стартовый уровень

**Цель первого года обучения:** создание условий для формирования у детей и их родителей потребности в регулярных совместных занятиях спортом, начального овладения базовым комплексом упражнений по чирлидингу.

**Задачи по реализации цели:**

создавать комфортного психологического климата для совместных занятий детей и родителей;

создание условия для качественного выполнения обучающимися движений и элементов чирлидинга, построений и переходов; знаний о здоровом образе жизни;

ознакомить обучающихся и их родителей с понятиями: гибкость и пластичность, быстрота, выносливость, координация движений, равновесие, разучить простейшие комплексы общеразвивающих и специальных упражнений;

воспитывать у обучающихся ответственность, умение работать совместно с родителями, культуру питания и ведения здорового образа жизни.

**Ожидаемые результаты:**

показательное выступление семейного станта на открытом занятии

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>Введение. Общие понятия. 28 часов</b>				
Форма аттестации/контроля: творческое занятие «Я педагог»				
1.	<b>Введение</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>20</b>
1.1	Развитие чирлидинга в Алтайском крае	2	1	1
1.2	Правила чир спорта. Направления и дисциплины	2	1	1
1.3	Правила техники безопасности на тренировочных занятиях	2	1	1
1.4	Гигиена спортсмена	2	1	1
1.5	Физическая подготовка. Классификация физических упражнений	6	1	5
1.6	Стрейчинг. Основные	6	1	5

	упражнения для растяжения мышц, связочного аппарата и повышения подвижности суставов			
1.7	Функциональный тренинг. Комплекс упражнений для всей семьи	6	1	5
1.8	Знакомство с терминологическим аппаратом по теме элементы чир спорта на английском языке	2	1	1
<b>Основная часть. Теория и методика чирлидинга. 20 часов</b>				
<b>2.</b>	<b>Базовые положения рук</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Форма аттестации/контроля: <b>фотосессия «Базовые положения рук»</b>				
2.1	Базовые положения рук в чирлидинге	3	1	2
2.2	Амплитуда и траектория движения рук в чирлидинге	2	1	1
<b>3.</b>	<b>Классификация прыжков в чир спорте</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
Форма аттестации/контроля: <b>зачетное занятие по технике выполнения прыжков, внутри командное соревнование «Самый прыгучий спортсмен»</b>				
3.1	Чир-прыжки. Общие аспекты. Фазы прыжка	2	1	1
3.2	Виды чир прыжков	4	1	3
3.3	Термины базовых положений рук и прыжков на английском языке	2	1	1
<b>4.</b>	<b>Техника выполнения стантов.</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Форма аттестации/контроля: <b>соревнования стантов</b>				
4.1	Роли в станте. Уровни (высоты) в стантах	2	1	1
4.2	Правила страховки в станте	2	1	1
4.3	Основные технические аспекты работ в станте, спортсменов различных ролей. Основы биомеханики.	3	1	2
<b>Заключение. Формирование, подготовка и постановка показательной программы 24 часа</b>				
Форма аттестации/контроля: <b>выступление на массовом спортивном мероприятии</b>				
<b>5.</b>	<b>Композиция</b>	<b>24</b>	<b>5</b>	<b>19</b>



	<b>постановка спортивной программы</b>			
5.1	Музыкальная грамотность. Понятие музыкального квадрата	2	1	1
5.2	Приемы для решения художественного образа спортсмена чирлидера	2	1	1
5.3	Формации и перестроения на площадке	4	1	3
5.4	Постановка программы	14	1	13
5.5	Английский язык. Знакомство с терминологическим аппаратом по теме «Композиция спортивной программы	2	1	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>21</b>	<b>51</b>

## Содержание учебно – тематического плана

### Четвертый модуль «Формула семейного успеха»

#### Первый год обучения – стартовый уровень

##### Раздел 1. «Введение»

##### **Тема 1.1** «Развитие чирлидинга на современном этапе»

**Теория:** Знакомство с историей развития чирлидинга в мире, в РФ, в Алтайском крае, КГБУ ДО «АКДТДиМ»

**Практика:** Изучение сайта школы спортивного чирлидинга «FL»

##### **Тема 1.2** «Правила чир спорта. Направления и дисциплины»

**Теория:** Знакомство с правилами чир спорта.

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

##### **Тема 1.3** «Правила техники безопасности на тренировочных занятиях»

**Теория:** Знакомство с правилами поведения и безопасности в ходе тренировочных занятий.

**Практика:** Знакомство с навыками страховки спортсменов в станте. Отработка безопасных траекторий перемещений в спортивном зале. Учебная эвакуация при пожаре.

##### **Тема 1.4** «Гигиена спортсмена»

**Теория:** Знакомство с понятием «гигиена спортсмена». Знакомство с правилами поведения в раздевалках и местах массового пользования.

**Практика:** Проведение теста «Гигиена спортсмена»

**Тема 1.5** «Физическая подготовка. Классификация физических упражнений»

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

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

**Тема 1.6** «Стрейчинг. Основные упражнения для растяжения мышц, связочного аппарата и повышения подвижности суставов»

**Теория:** Знакомство с методикой растяжения тела.

**Практика:** Разучивание комплекса упражнений для повышения природной гибкости.

**Тема 1.7** «Функциональный тренинг. Комплекс упражнений для всей семьи»

**Теория:** Знакомство родителей с принципом построения тренировочного занятия. Знакомство с методикой функционального тренинга.

**Практика:** Разучивание комплекса упражнений для повышения функциональной выносливости организма для людей разного возраста.

**Тема 1.8** «Знакомство с терминологическим аппаратом по теме элементы чир спорта на английском языке»

**Теория:** Знакомство с терминологическим аппаратом по теме «Что такое чирлидинг?» на английском языке.

**Практика:** Заучивание терминов на английском языке.

### Раздел 2. «Базовые положения рук»

**Практика: Тема 2.1** «Базовые положения рук в чирлидинге»

**Теория:** Актуализация знаний у родителей о строении руки. Знакомство детей с названиями суставов, крупных групп мышц Знакомство с понятиями: «положение», «скорость движения».

**Практика:** Отработка базовых положений рук. Выработка одинаковой скорости перемещения рук из одного положения в другое. Изучение упражнений на развитие силы мышц рук. Отработка упражнений на гибкость и подвижность руки.

**Практика: Тема 2.2** «Амплитуда и траектория движения рук в чирлидинге»

**Теория:** Актуализация знаний о строении руки. Знакомство с понятиями: «амплитуда», «траектория».

**Практика:** Выработка одинаковой скорости перемещения рук из одного положения в другое по заданной траектории. Отработка комплекса упражнений на развитие силы мышц рук. Отработка упражнений на гибкость и подвижность руки.

### Раздел 3 «Классификация прыжков в чирлидинге»

**Тема 3.1** «Чир прыжки. Общие аспекты. Фазы прыжка»

**Теория:** Актуализация знаний о строении ноги. Знакомство с формулировкой термина «чир-прыжок». Знакомство с терминологическим аппаратом. Фазы прыжка.

**Практика:** Разучивание и отработка фаз чир-прыжка.

**Тема 3.2** «Виды чир-прыжков»

**Теория:** Знакомство с положением тела в пространстве в фазе полета, при выполнении различных видов прыжков.

**Практика:** Отработка траектории движения рук и ног. Отработка высоты прыжка. Отработка положений тела в фазе полёта.

**Тема 3.3** «Термины базовых положений рук и прыжков на английском языке»

**Теория:** Знакомство с историей происхождения базовых положений рук и прыжков.

**Практика:** Заучивание терминологического аппарата на английском языке.

#### **Раздел 4. «Техника выполнения стантов»**

**Тема 4.1** «Роли в станте. Уровни (высоты) в стантах»

**Теория:** Знакомство с терминологическим аппаратом и функциями спортсменов различных ролей. Знакомство с уровнями в стантах.

**Практика:** Творческое занятие. Спортсменам предлагается сформировать станты по разным принципам: самый функциональный стант (максимально приближенный к требованиям вида спорта), по психологической совместимости, по принципу, чтобы все участники команды были задействованы. После формирования стантов, обсуждаются сильные и слабые стороны каждого станта. Затем обсуждается за счёт чего можно усилить сильные стороны и нейтрализовать недостатки. Обсуждение и выявление уровней в станте.

**Тема 4.2** «Правила страховки в станте»

**Теория:** Знакомство с правилами страховки в станте. Закрепление норм безопасного поведения при работе в станте и спортивном зале.

**Практика:** Выполнение страховочных действий спортсменами различных ролей.

**Тема 4.3** «Основные технические аспекты работ в станте, спортсменов различных ролей. Основы биомеханики.»

**Теория:** Знакомство с терминологическим аппаратом по теме.

**Практика:** Разучивание комплекса упражнений для спортсмена каждой роли. Комплексное и последовательное выполнения упражнений в станте всеми спортсменами. Апробация различных техник захода Верхнего (Флейера) в стант. Отработка захода с реливе.

#### **Раздел 5 Композиция-постановка спортивной программы**

**Тема 5.1** «Музыкальная грамотность. Понятие музыкального квадрата»

**Теория:** Знакомство с терминологическим аппаратом. Музыкальный квадрат – это законченная функционально-гармоническая структура определенного масштаба (восьмитакт, двенадцатитакт, шестнадцатитакт и т. д.) Квадрат - это не аккомпанемент и не мелодия, а структура, которая должна быть законченной. Что бы композиция программы смотрелась целостно, движения программы должны гармонично вписываться и соответствовать структуре выбранного музыкального произведения.

**Практика:** Прослушивание музыкального произведения, выбранного для постановки спортивной программы. Похлопывание каждой из музыкальных частей.

**Тема 5.2** «Приемы для решения художественного образа спортсмена чирлидера»

**Теория:** Знакомство с вариантами художественных образов спортсменов чирлидеров в различных командах.

**Практика:** Просмотр видеосюжетов с выступлениями различных команд. Обсуждение стиля, выявление сильных и слабых сторон стилистических решений. Выполнение наброска наиболее близкого по духу.

**Тема 5.3** «Формации и перестроения на площадке»

**Теория:** Знакомство с терминологическим аппаратом по теме.

**Практика:** выполнение на площадке различных рисунков, и отработка перемещений из одного рисунка в другой.

**Тема 5.4** «Постановка программы»

**Теория:** Знакомство спортсменов с частями спортивной программы.

**Практика:** Сведение в одно целое ранее наработанных элементов. Выстраивание их в определённой последовательности. Отработка одинаковости и синхронности движений команды и музыкального сопровождения.

**Тема 5.5** «Английский язык. Знакомство с терминологическим аппаратом по теме «Композиция спортивной программы»

**Теория:** Знакомство с технологическим аппаратом по теме на английском языке.

**Практика:** Заучивание терминов на английском языке.

## Учебно – тематический план

### Четвертый модуль «Формула семейного успеха»

#### Второй год обучения – базовый уровень

**Цель второго года обучения:** создание условий для поддержания у детей и их родителей потребности в регулярных совместных занятиях спортом, формирования потребности совместного выступления на сценических или спортивных площадках

**Задачи по реализации цели:**

создавать комфортного психологического климата для совместных занятий детей и родителей;

создание условия для качественного выполнения обучающимися движений и элементов чирлидинга, построений и переходов; знаний о здоровом образе жизни;

совершенствовать у обучающихся и их родителей гибкость и пластичность, быстроту, выносливость, координацию движений, равновесие, разучить простейшие комплексы общеразвивающих и специальных упражнений;

воспитывать у обучающихся ответственность, умение работать совместно с родителями, культуру питания и ведения здорового образа жизни.

**Ожидаемые результаты:**

совместное выступление семейного станта на локальном мероприятии (отчетный концерт)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>Введение. Общие понятия. 12часов</b> Форма аттестации/контроля: творческое занятие «Я педагог»				
1.	<b>Введение</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>7</b>
1.1	Чирлидинг на современном этапе. Актуальные правила чир спорта	2	1	1
1.2	Правила техники безопасности на тренировочных занятиях. Гигиена спортсмена	2	1	1
1.3	Функциональный тренинг	2	1	1
1.4	Стрейчинг. Основные упражнения для растяжения мышц, связочного аппарата и повышения подвижности	2	1	1

	суставов			
1.5	Комплекс упражнений для всей семьи	2	-	2
1.6	Терминологический аппарат «элементы чир спорта» на английском языке	2	1	1
<b>Основная часть. Теория и методика чирлидинга. 40 часов</b>				
<b>2.</b>	<b>Базовые положения рук</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
Форма аттестации/контроля: <b>фотосессия «Базовые положения рук»</b>				
2.1	Базовые положения рук в чирлидинге	2	1	2
2.2	Амплитуда и траектория движения рук в чирлидинге	2	1	1
<b>3.</b>	<b>Классификация прыжков в чир спорте</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
Форма аттестации/контроля: <b>зачетное занятие по технике выполнения прыжков, внутри командное соревнование «Самый прыгучий спортсмен»</b>				
3.1	Чир-прыжки. Общие аспекты. Фазы прыжка	2	1	1
3.2	Виды чир прыжков	2	1	1
<b>4.</b>	<b>Акробатическая дорожка</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
Форма аттестации/контроля: <b>зачетное занятие</b>				
4.1	Кувырок вперед и назад	2	1	1
4.2	Стойка на руках с переходом в кувырок	2	1	1
<b>5.</b>	<b>Техника выполнения стантов.</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
Форма аттестации/контроля: <b>соревнования стантов</b>				
5.1	Классификация стантов. Партнерский и групповой станты.	2	1	1
5.2	Роли в станте. Уровни (высоты) в стантах	2	1	1
5.3	Правила страховки в станте	2	1	1
5.4	Основные технические аспекты работ в станте, спортсменов различных ролей. Основы биомеханики. Реливе	2	1	1
5.5	Партнерский стант. Простейшие стойки	2	1	1
5.6	Групповой стант. Стойка на бедре двойной базы	2	1	1
5.7	Групповой стант. Положение	2	1	1

	«чикен спонж»			
5.8	Групповой стант. Простой прямой подъём флаера на уровень «преп»	2	1	1
5.9	Баскет тос. Выброс флайера с «решётки» и прием в кредл	2	1	1
5.10	Английский язык. Знакомство с терминологическим аппаратом по теме «Станты»	2	1	1
<b>6.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
Форма аттестации/контроля: <b>открытое занятие</b>				
6.1	Комплексы упражнений на развитие силы и выносливости	2	1	1
6.2	Английский язык. Знакомство с терминологическим аппаратом по теме «Общая физическая подготовка»	2	1	1
<b>7.</b>	<b>Перестроения в чирлидинге</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
Форма аттестации/контроля: <b>творческое занятие «Я режиссёр»</b>				
7.1	Перемещения одиночных спортсменов	2	1	1
7.2	Перемещение стантов	2	1	1
<b>Заключение. Формирование, подготовка и постановка показательной программы 20 часов</b>				
Форма аттестации/контроля: <b>Участие в соревнованиях городского масштаба</b>				
<b>8.</b>	<b>Композиция постановка спортивной программы</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>15</b>
8.1	Музыкальная грамотность. Подбор музыкального сопровождения	2	1	1
8.2	Постановка программы	14	2	12
8.3	Костюмы чирлидера	2	1	1
8.4	Терминологический аппарат на тему «семья»	2	1	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>30</b>	<b>42</b>

**Содержание учебно – тематического плана**

**Четвертый модуль  
«Формула семейного успеха»**

**Второй год обучения – базовый уровень**

## Раздел 1. «Введение»

**Тема 1.1** «Чирлидинг на современном этапе. Актуальные правила чир спорта»

**Теория:** Актуализация знаний о развитии чирлидинга в мире, история возникновения единых правил.

**Практика:** Изучение актуальной версии правил чир спорта

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

**Теория:** Закрепление навыков поведения и безопасности в ходе тренировочных занятий.

**Практика:** Закрепление навыков страховки спортсменов в станте. Отработка безопасных траекторий перемещений в спортивном зале. Учебная эвакуация при пожаре. Составление индивидуального режима для каждого спортсмена

**Тема 1.3** «Функциональный тренинг»

**Теория:** Закрепление методики функционального тренинга.

**Практика:** Актуализация комплекса упражнений для повышения функциональной выносливости организма.

**Тема 1.4** «Стрейчинг. Основные упражнения для растяжения мышц, связочного аппарата и повышения подвижности суставов»

**Теория:** Знакомство с вариантами методик растяжения тела.

**Практика:** Разучивание альтернативных комплексов упражнений для повышения природной гибкости.

**Тема 1.5** «Комплекс упражнений для всей семьи»

**Теория:** Закрепление принципов построения тренировочного занятия.

**Практика:** Актуализация комплекса упражнений для повышения природной гибкости и функциональной выносливости организма, с использованием элементов базового чирлидинга.

**Тема 1.6** «Терминологический аппарат «элементы чир спорта» на английском языке

**Теория:** Обновление словарного запаса на тему «семья»

**Практика:** Составление презентации о семейном станте на английском языке

## Раздел 2. «Базовые положения рук»

**Тема 2.1** «Базовые положения рук в чирлидинге»

**Теория:** Закрепление названий основных положений рук в чирлидинге. Знакомство с вариантами производных положений

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

**Тема 2.2** «Амплитуда и траектория движения рук в чирлидинге»

**Теория:** Закрепление понятий: «положение», «скорость движения», «амплитуда», «траектория».

**Практика:** Отработка одинаковой амплитуды и скорости движения рук



### Раздел 3 «Классификация прыжков в чирлидинге»

#### **Тема 3.1 «Чир-прыжки. Общие аспекты. Фазы прыжка»**

**Теория:** Закрепление термина «чир-прыжок». Закрепление терминологического аппарата. Фазы прыжка.

**Практика:** Отработка фаз чир-прыжка.

#### **Тема 3.2 «Виды чир прыжков»**

**Теория:** Актуализация знаний о положении тела в пространстве в фазе полета, при выполнении чир прыжков.

**Практика:** Отработка траектории движения рук и ног, различных видов прыжков. Отработка высоты прыжка.

### Раздел 4. «Акробатическая дорожка»

#### **Тема 4.1 «Кувырок вперед и назад»**

**Теория:** Закрепление основных аспектов и последовательности действий выполнения кувырка вперед и назад

**Практика:** Отработка группировки тела, отработка постановки рук. Отработка непрерывной последовательности действий выполнения кувырка вперед и назад. Ускорение выполнения последовательности действий.

#### **Тема 4.2 «Стойка на руках с переходом в кувырок»**

**Теория:** Актуализация знаний выполнения стойки на руках.

**Практика:** Отработка постановки рук, отработка равновесия, отработка непрерывной последовательности действий. Отработка стойки на руках со страхующим партнёром. Последовательное выполнение элементов стойки на руках с переходом в кувырок.

### Раздел 5. «Техника выполнения стантов»

#### **Тема 5.1 «Классификация стантов. Партнерский и групповой станты»**

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата по теме. Обучающиеся вспоминают и актуализируют отличия стантов друг от друга.

**Практика:** Выполнения вертикальных стантов двумя, тремя, четырьмя и пятью спортсменами.

#### **Тема 5.2 «Роли в станте. Уровни (высоты) в стантах»**

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата и функций спортсменов различных ролей. Уточнения уровней высот.

**Практика:** Проработка отдельно каждым спортсменом последовательности упражнений присущих его роли. Синхронизация действий всех спортсменов

#### **Тема 5.3 «Правила страховки в станте»**

**Теория:** Актуализация знаний о страховке в станте. Закрепление норм безопасного поведения при работе в станте и спортивном зале.

**Практика:** Выполнение страховочных действий спортсменами различных ролей.

**Тема 5.4 «Основные технические аспекты работ в станте спортсменов различных ролей. Основные понятия биомеханики. Реливе»**

**Теория:** Актуализация терминологического аппарата по теме.

**Практика:** Отработка комплекса упражнений для спортсмена каждой роли. Комплексное и последовательное выполнения упражнений в станте

всеми спортсменами. Апробация различных техник захода Верхнего (Флейера) в стант. Отработка захода с реливе.

**Тема 5.5 «Партнёрский стант. Простейшие стойки»**

**Теория:** Знакомство с терминологическим аппаратом по теме.

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

**Тема 5.6 «Групповой стант. Стойка на бедре двойной базы»**

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

**Практика:** Выполнение базового станта – стойка на бедре двойной базы. Отработка захода Флайера в стант. Отработка стабилизации станта. Отработка схода со станта.

**Тема 5.7 «Групповой стант. Положение «чicken-спонж»**

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата по теме «Роли в станте». Знакомство с термином «чicken-спонж».

**Практика:** Знакомство с упражнением «передвижной гардероб». Отработка последовательного его выполнения и введение его в разминочный комплекс упражнений. Название данного упражнения – сугубо школы спортивного чирлидинга «FLY». Разбор и отработка Флайером положения чicken-спонж.

**Тема 5.8 «Групповой стант. Простой прямой подъём флаера на уровень «преп»»**

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата по теме «Уровни высОт в станте». Знакомство с термином «элеватор». Преп (стант) – стант на двух ногах с мульти-базой, в котором Верхний находится на высоте преп-левел в вертикальной позиции. Преп-левел (высота) – горизонтальная плоскость, являющаяся границей высоты над соревновательной поверхностью приблизительно равной высоте расположения плеч стоящего человека.

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

**Тема 5.9 «Баскет-тос. Выброс флайера с «решётки»**

**Теория:** Знакомство с терминами «сход», «релиз», «выброс», «прием», «кредл/колыбель», «медвежий хват». Закрепление знаний о строении рук и

ног. Знакомство с термином «решётки». Баскет-тосс – тосс (выброс), в котором две Базы используют захват руками запястий (решетка).

**Практика:** Отработка Базами хвата рук друг друга, при создании решётки. Разбор последовательности действий спортсменами разных ролей. Отработка равновесия Верхнего на решётке без релиза: ноги Верхнего прижаты к рукам Баз. Отработка релиза Верхний-решётка. Отработка приема Верхнего в «кредл». Отработка положения тела Верхнего в момент прихода в «кредл». Фаза постановки Верхнего на соревновательную поверхность. Отработка этапов действий каждой из Баз. Синхронизация действий спортсменов в станте.

**Тема 5.10** «Английский язык. Знакомство с терминологическим аппаратом по теме «Станты»

**Теория:** Закрепление терминов «сход», «релиз», «выброс», «прием», «кредл/колыбель», «медвежий хват». Прямой крэдл - релиз или сход в крэдл, на английском языке

**Практика:** Выполнение упражнений «падение Верхнего назад и приём его задней Базой в зоне голова- плечи» и «качание и подброс Верхнего всеми Базами». Комментирование действий каждого из спортсменов на английском языке

#### Раздел 6. «Общая физическая подготовка»

**Тема 6.1** «Комплексы упражнений на развитие силы и выносливости»

**Теория:** Знакомство с основными терминами «сила», «взрывная сила», «выносливость».

**Практика:** Рассуждение о влиянии выносливости и силы на результаты выступлений на соревнованиях. Составление простого комплекса для всей семьи для развития силы и выносливости.

**Тема 6.2** «Английский язык. Знакомство с терминологическим аппаратом по теме «Общая физическая подготовка»»

**Теория:** Знакомство с основными терминами «сила», «взрывная сила», «выносливость» на английском языке.

**Практика:** Выполнение простого комплекса для всей семьи для развития силы и выносливости, комментирование упражнений на английском языке.

#### Раздел 7. «Перестроения в чирлидинге»

**Тема 7.1** «Перемещения одиночных спортсменов»

**Теория:** Закрепление основных терминов. Актуализация основных рисунков. Знакомство с новыми формациями спортсменов на площадке. Эффектные переходы, являются залогом успеха спортивной программы. В простом хождении от одной формации к другой, отсутствует привлекательность, одинаковость и чистота. Программа будет шикарна, если зрители и судьи, при переходе от одной к конструкции к другой, подумают: «Ничего себе! Как они это сделали!». Переходы должны быть простыми и чёткими, желательно впечатляющими. Помните, слишком долгий переход отнимает время от вашего следующего станта, пирамиды или акробатической дорожки.

**Практика:** Просмотр видеофайлов перемещений спортсменов. Разбор и знакомство с тремя новыми способами перемещений отдельных спортсменов по площадке: шаги назад в глубокой группировке прижав руки к бёдрам, приставные шаги с движениями рук, пережат через бедро. Отработка перемещений, синхронизация действий всех спортсменов команды.

**Тема 7.2 «Перемещение стантов»**

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата.

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

### **Раздел 8. Композиция-постановка спортивной программы**

**Тема 8.1 «Музыкальная грамотность. Подбор музыкального сопровождения»**

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата.

**Практика:** Прослушивание музыкальных произведений, обсуждение стилей музыки, выбор подходящего по стилю и темпераменту для каждой семьи. Похлопывание каждого музыкального произведения. Совмещение музыки и движений

**Практика: Тема 8.2 «Постановка программы»**

**Теория:** Знакомство спортсменов с частями спортивной программы.

**Практика:** Сведение в одно целое ранее наработанных по программе элементов. Выстраивание их в определённой последовательности. Отработка одинаковости и синхронности движений команды и музыкального сопровождения.

**Практика: Тема 8.3 «Костюмы чирлидера»**

**Теория:** Актуализация знаний о стиле чирлидеров и требований к костюмам, указанных в правилах чир спорта.

**Практика:** Просмотр эскизных вариантов костюмов. Подбор причёсок к тому или иному варианту.

**Практика: Тема 8.4 «Терминологический аппарат на тему «семья»»**

**Теория:** Актуализация терминологического аппарата.

**Практика:** Презентация семейного станта на английском языке

## Учебно – тематический план

### Четвертый модуль «Формула семейного успеха»

#### Третий год обучения – базовый уровень

**Цель третьего года обучения:** создание условий для формирования у детей и их родителей потребности в соревновательном моменте. Преодоление у родителей боязни выступать на сцене, «а что обо мне подумают люди»? Уверенный родитель – спокойная семья

**Задачи по реализации цели:**

создавать условия для качественного разучивания обучающимися и их родителями спортивных программ дисциплине чирлидинг стант смешанный;

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

продолжать воспитывать у обучающихся ценности здорового образа жизни, дружной семьи и любви к своему Отечеству

**Ожидаемые результаты:**

выступление семейного станта на соревнованиях регионального уровня

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>Введение. Общие понятия. 20 часов</b>				
Форма аттестации/контроля: творческое занятие «Я педагог»				
1.	<b>Введени</b>	<b>20</b>	<b>7</b>	<b>13</b>
1.1	Обзор современных ресурсов для онлайн –уроков	2	1	1
1.2	Правила поведения и антитеррористическая безопасность на массовых мероприятиях	2	1	1
1.3	Функциональный тренинг, разнообразие возможностей	6	1	5
1.4	Стрейчинг. Варианты комплексов упражнений для растяжения мышц, связочного аппарата и повышения подвижности суставов	3	1	2
1.5	Комплекс ежедневных упражнений для всей семьи	3	1	2
1.6	Мы то, что мы едим. Рацион	2	1	1

	питания			
1.7	Терминологический аппарат «продукты питания» на английском языке	2	1	1
<b>Основная часть. Теория и методика чирлидинга.</b>				
<b>30 часов</b>				
<b>2.</b>	<b>Базовые положения рук</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
Форма аттестации/контроля: <b>фотосессия «Базовые положения рук»</b>				
2.1	Положения рук в чирлидинге. Спектр разнообразия	2	1	2
2.2	Амплитуда и траектория движения рук в чирлидинге	2	1	1
<b>3.</b>	<b>Классификация прыжков в чир спорте</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
Форма аттестации/контроля: <b>зачетное занятие по технике выполнения прыжков, внутри командное соревнование «Самый прыгучий спортсмен»</b>				
3.1	Чир-прыжки. Развитие прыгучести	2	1	1
3.2	Виды чир прыжков	2	1	1
<b>4.</b>	<b>Акробатическая дорожка</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
Форма аттестации/контроля: <b>зачетное занятие</b>				
4.1	Кувырок вперед и назад	2	1	1
4.2	Стойка на руках с переходом в кувырок	2	1	1
<b>5.</b>	<b>Техника выполнения стантов.</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
Форма аттестации/контроля: <b>соревнования стантов</b>				
5.1	Классификация стантов. Партнерский и групповой станты.	2	1	1
5.2	Роли в станте. Уровни (высоты) в стантах. Правила страховки	2	1	1
5.3	Групповой стант. Стойка на бедре двойной базы	2	1	1
5.4	Групповой стант. Разнообразие подъёмов (заходов) флаера на уровень «преп»	2	1	1
5.5	Баскет тос. Выброс флайера с «решётки» и прием в кредл	2	1	1
<b>6.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
Форма аттестации/контроля: <b>открытое занятие</b>				
6.1	Комплекс упражнений на развитие силы	2	1	1
6.2	Комплекс упражнений на	2	1	1

	развитие выносливости			
<b>7.</b>	<b>Перестроения в чирлидинге</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
Форма аттестации/контроля: творческое занятие «Я режиссёр»				
7.1	Перемещения одиночных спортсменов	2	1	1
7.2	Перемещение стантов	2	1	1
<b>Заключение. Формирование, подготовка и постановка показательной программы 22 часа</b>				
Форма аттестации/контроля: <b>Участие в соревнованиях городского масштаба</b>				
<b>8.</b>	<b>Композиция постановка спортивной программы</b>	<b>22</b>	<b>5</b>	<b>17</b>
8.1	Музыкальная грамотность. Подбор музыкального сопровождения	2	1	1
8.2	Постановка программы	16	2	14
8.3	Стиль чирлидера на соревнованиях	2	1	1
8.4	Терминологический аппарат на тему «семья» на английском языке	2	1	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>27</b>	<b>45</b>

## Содержание учебно – тематического плана

### Четвертый модуль «Формула семейного успеха»

#### Третий год обучения – базовый уровень

##### Раздел 1. «Введение»

##### **Тема 1.1** «Обзор современных ресурсов для онлайн –уроков»

**Теория:** Знакомство с отличительными особенностями онлайн занятий от занятий с реальным присутствием педагога.

**Практика:** Знакомство с ресурсами для онлайн тренировок. Выявление сильных и слабых сторон различных интернет – платформ.

**Тема 1.2** «Правила поведения и антитеррористическая безопасность на массовых мероприятиях»

**Теория:** Закрепление навыков поведения и безопасности в ходе тренировочных занятий. Знакомство с правилами поведения на массовых мероприятиях

**Практика:** Закрепление навыков страховки спортсменов в станте. Отработка безопасных траекторий перемещений в спортивном зале. Учебная игра «Захват».

**Тема 1.3** «Функциональный тренинг, разнообразие возможностей»

**Теория:** Закрепление методики функционального тренинга. Разбор альтернативных подходов к функциональной тренировке.

**Практика:** Актуализация комплекса упражнений для повышения функциональной выносливости организма.

**Тема 1.4** «Стрейчинг. Основные упражнения для растяжения мышц, связочного аппарата и повышения подвижности суставов»

**Теория:** Закрепление знаний о растяжении тела.

**Практика:** Разучивание альтернативных комплекса упражнений для повышения природной гибкости.

**Тема 1.5** «Комплекс ежедневных упражнений для всей семьи»

**Теория:** Закрепление принципов построения тренировочного занятия.

**Практика:** Актуализация комплекса упражнений для повышения природной гибкости и функциональной выносливости организма, с использованием элементов базового чирлидинга.

**Тема 1.6** «Мы то, что мы едим. Рацион питания»

**Теория:** Знакомство со сбалансированным рационом питания спортсменов.

**Практика:** Составления меню для спортивной семьи на неделю

**Тема 1.7** «Терминологический аппарат «продукты питания» на английском языке

**Теория:** Обновление словарного запаса на тему «семья», «питание».

**Практика:** Составление презентации о семейном станте на английском языке

**Раздел 2. «Базовые положения рук»**

**Тема 2.1** «Базовые оложения рук в чирлидинге»

**Теория:** Закрепление названий основных положений рук в чирлидинге. Вариативность производных положений

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

**Тема 2.2** «Амплитуда и траектория движения рук в чирлидинге»

**Теория:** Закрепление понятий: «положение», «скорость движения», «амплитуда», «траектория».

**Практика:** Отработка одинаковой амплитуды движения рук

**Раздел 3 «Классификация прыжков в чирлидинге»**

**Тема 3.1** «Чир-прыжки. Развитие прыгучести»

**Теория:** Закрепление термина «чир-прыжок». Закрепление терминологического аппарата. Фазы прыжка.

**Практика:** Отработка фаз чир-прыжка. Разучивание комплекса упражнений для развития прыгучести.

**Тема 3.2** «Виды чир прыжков»



**Теория:** Актуализация знаний о положении тела в пространстве в фазе полета, при выполнении чир прыжков.

**Практика:** Отработка траектории движения рук и ног, различных видов прыжков. Отработка высоты прыжка. Закрепление комплекса на развитие прыгучести.

#### **Раздел 4. «Акробатическая дорожка»**

##### **Тема 4.1 «Кувырок вперед и назад»**

**Теория:** Закрепление основными аспектами и последовательностью действий выполнения кувырка вперед и назад

**Практика:** Отработка группировки тела, отработка постановки рук. Отработка непрерывной последовательности действий выполнения кувырка вперед и назад

##### **Тема 4.2 «Колесо»**

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

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

##### **Тема 4.3 «Формирование простейшей акробатической дорожки»**

**Теория:** Закрепление с терминологического аппарата по теме.

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

#### **Раздел 5. «Техника выполнения стантов»**

##### **Тема 5.1 «Классификация стантов. Партнерский и групповой станты»**

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата по теме. Обучающиеся вспоминают и актуализируют отличия стантов друг от друга.

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

**Тема 5.2 «Роли в станте. Уровни (высоты) в стантах. Правила страховки»**

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата и функций спортсменов различных ролей. Уточнения уровней высот. Актуализация знаний по теме «безопасность».

**Практика:** Проработка отдельно каждым спортсменом последовательности упражнений присущих его роли. Синхронизация действий всех спортсменов. Актуализация навыков страхования. Учебная эвакуация.

##### **Тема 5.3 «Групповой стант. Стойка на бедре двойной базы»**

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

**Практика:** Выполнение базового станта – стойка на бедре двойной базы. Отработка захода Флайера в стант. Отработка стабилизации станта. Отработка схода со станта. Скоростное выполнение элемента.

**Тема 5.4** «Групповой стант. Разнообразие подъёмов (заходов) флайера на уровень «преп»»

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата по теме «Виды стантов», «Фазы станта».

**Практика:** Знакомство в заходом «1/4», «1/2 винта», «L-заход», «свечка». Отработка захвата стопы в момент подготовки Флайера к заходу в стант. Отработка траектории движения рук и ног боковых Баз. Отработка траектории движения рук и ног задней Базы. Отработка захода Флайера (Верхнего) в стант. Стабилизация станта. Схода Флаера на уровень уэйст (уровень талии) и далее, на граунд – левел (уровень соревновательной поверхности).

**Тема 5.5** «Баскет-тос. Выброс флайера с «решётки»

**Теория:** Закрепление терминов «сход», «релиз», «выброс», «прием», «кредл/колыбель», «медвежий хват». Закрепление знаний о строении рук и ног. Закрепление термина «решётки». Баскет-тосс – тосс (выброс), в котором две Базы используют захват руками запястий (решетка).

**Практика:** Отработка Базами хвата рук друг друга, при создании решётки. Последовательное выполнение действий спортсменами разных ролей. Отработка равновесия Верхнего на решётке без релиза: ноги Верхнего прижаты к рукам Баз. Отработка релиза Верхний-решётка. Отработка приема Верхнего в «кредл». Отработка положения тела Верхнего в момент прихода в «кредл». Фаза постановки Верхнего на соревновательную поверхность. Отработка этапов действий каждой из Баз. Синхронизация действий спортсменов в станте.

## Раздел 6. «Общая физическая подготовка»

**Тема 6.1** «Комплексы упражнений на развитие силы»

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата по теме.

**Практика:** Отработка простого комплекса для всей семьи для развития силы.

**Тема 6.2** «Комплексы упражнений на развитие выносливости»

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата по теме.

**Практика:** Отработка простого комплекса для всей семьи для развития выносливости.

## Раздел 7. «Перестроения в чирлидинге»

**Тема 7.1** «Перемещения одиночных спортсменов»

**Теория:** Закрепление основных терминов. Актуализация основных рисунков. Знакомство с новыми формациями спортсменов на площадке. Эффектные переходы, являются залогом успеха спортивной программы. В простом хождении от одной формации к другой, отсутствует привлекательность, одинаковость и чистота. Программа будет шикарна, если зрители и судьи, при переходе от одной к конструкции к другой, подумают: «Ничего себе! Как они это сделали!». Переходы должны быть простыми и чёткими, желательно впечатляющими. Помните, слишком долгий переход отнимает время от вашего следующего станта, пирамиды или акробатической дорожки.

**Практика:** Просмотр видеофайлов перемещений спортсменов. Разбор и знакомство с тремя новыми способами перемещений отдельных спортсменов по площадке: шаги назад в глубокой группировке прижав руки к бёдрам, приставные шаги с движениями рук, пережат через бедро. Отработка перемещений, синхронизация действий всех спортсменов команды.

**Тема 7.2 «Перемещение стантов»**

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата.

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

### **Раздел 8. Композиция-постановка спортивной программы**

**Тема 8.1 «Музыкальная грамотность. Подбор музыкального сопровождения»**

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата.

**Практика:** Прослушивание музыкальных произведений, обсуждение стилей музыки, выбор подходящего по стилю и темпераменту для каждой семьи. Похлопывание каждого музыкального произведения. Совмещение музыки и движений

**Практика: Тема 8.2 «Постановка программы»**

**Теория:** Знакомство спортсменов с частями спортивной программы.

**Практика:** Сведение в одно целое ранее наработанных по программе элементов. Выстраивание их в определённой последовательности. Отработка одинаковости и синхронности движений команды и музыкального сопровождения.

**Практика: Тема 8.3 «Стиль чирлидера на соревнованиях**

**Теория:** Актуализация знаний о стиле чирлидеров и требований к костюмам, указанных в правилах чир спорта.

**Практика:** Просмотр эскизных вариантов костюмов. Подбор причёсок к тому или иному варианту.

**Практика: Тема 8.4 «Терминологический аппарат на тему «семья»»**

**Теория:** Актуализация терминологического аппарата.

**Практика:** Презентация семейного станта на английском языке.

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Методическое обеспечение программы

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с принципом увеличения, интенсивности теоретических знаний, практических умений и навыков.

Основной формой организации деятельности является занятие. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные **формы организации образовательной деятельности**: фронтальная, групповая, индивидуальная, работа в парах, тройках, малых группах.

Наряду с традиционными **формами проведения занятий** – беседой, беседой с элементами лекции, практическим занятием, репетицией тренировочным занятием, широко используется нетрадиционные формы проведения учебных занятий: «круг осанки», занятие-эстафета, занятие-тренинг, занятие-конкурс, занятие-чемпионат; занятие-игра и т.д.

Ценность нетрадиционных форм обучения заключается в последовательной, частично-поисковой, экспериментальной, творческо-коллективной направленности занятий. Помимо того, что данные формы обучения отличаются, прежде всего, своими содержательными особенностями, они учат взаимодействовать в группе, творчески подходить к решению поставленных задач, фиксировать ход обсуждения, отчитываться за работу своей группы, оценивать свою работу и работу других групп и ее членов, самостоятельно организовывать свою работу.

**Способ организации** обучающихся на занятиях чирлидингом зависит от поставленных задач каждого занятия. На тренировках чаще всего используются групповой способ организации детей. На самом первом занятии проводится опрос обучающихся по принципу «нравится» - не нравится», «интересно - не очень интересно». Это помогает выявить интересы обучающихся в спорте, в танцевальных и музыкальных направлениях. Результаты опроса помогают подобрать актуальные для данного коллектива музыкальное сопровождение и характер спортивной программы.

В соответствии с педагогическими задачами педагогом используется следующая классифицируются занятий:

- обучающее;
- тренировочное;
- контрольное;
- соревновательное;
- по величине нагрузки:
- ударное;
- среднее (оптимальное);
- умеренное;
- разгрузочное;
- восстановительное;

по организации проведения:

фронтальное;

групповое;

индивидуальное.

Теоретическая часть занятий включает в себя знакомство с теорией технической подготовки, общей хореографической подготовки, общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП).

Для организации учебных занятий используются коллективные и индивидуально-групповые формы обучения.

Основной формой проведения занятий является учебно-тренировочное занятие. Оно проводится по традиционной схеме и состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

В подготовительную часть входит разминка.

Цель – разогреть мышцы. Обучающиеся выполняют комплекс упражнений на гибкость и подвижность суставов, а также упражнения, непосредственно готовящие их к основной части. Специальная разминка состоит из комплекса статических поз и задержек: из положения «лежа на животе», из положения «стоя на коленях». Разминке отводится 10-20 мин.

Основная часть направлена на освоение техники и выполнения упражнений, в том числе чирлидинговых, развитию специальных физических и морально-волевых качеств. Выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитационные, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения отрабатывается по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы. Силовая подготовка: укрепляющие упражнения на пресс, силу рук, ног, плечевого пояса, спины. Упражнения на групповое взаимодействие.

Заключительный этап занятия включает рефлексию, подведение итогов, анализ работы на тренировке каждого обучающегося, делаются соответствующие выводы и рекомендации, намечается перспектива дальнейшего действия. Выполняются упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые способствуют постепенному снижению нагрузки и приведению организма в сравнительно спокойное состояние.

Для успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в процессе обучения применяются разнообразные методы обучения:

Словесные, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребёнком двигательную задачу, раскрывают содержание и структуру движения (объяснение, пояснение, указание, вопросы, словесные инструкции, рассказ, беседа, дискуссия, голосовые сигналы (счёт, подсказки) и др.);

Наглядные, направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ упражнений и элементов, использование наглядных пособий, визуальные сигналы (визуальный счёт,

специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение).

Целостный, образцовый показ и простое объяснение используется при обучении общеразвивающих упражнений, основных элементов «Cheer» и «Dance».

Детям ставится двигательная задача в конкретной, доступной форме, с наглядным объяснением.

На этом этапе учитель включает использование комплекса методов контроля: педагогического, медико-биологического, которые позволяют определить:

состояние здоровья;

показатели телосложения;

уровень подготовленности;

величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации педагог вносит соответствующие корректировки в тренировочный процесс.

Практические – используются при закреплении на практике основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме и др.).

Игровые, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся. Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом.

Соревновательные применяются после достижения обучающимися определенного результата усвоения программы.

Успешному усвоению учебного материала, отработке практических умений способствуют методы развития физических качеств:

равномерный – длительная работа с одинаковой интенсивностью;

переменный – работа с различной интенсивностью;

интервальный – работа с высокой интенсивностью и интервалами отдыха до неполного восстановления.

Методы и формы, используемые на занятии, обеспечивают:

темп обучения; адекватный психофизиологическим особенностям учащихся;

достаточную двигательную активность обучающихся на занятии;

учет индивидуальных и половозрастных особенностей, обучающихся;

включение каждого обучающегося в активную учебно-познавательную деятельность;

дозированную помощь обучающимся при затруднениях, создание ситуации успеха, обратную связь;

объективную оценку продвижения и развития каждого обучающегося;

контроль и оценку знаний обучающихся, способствующих сохранению их физического и психического здоровья;

профилактику и снижение утомительности занятия, преодоление психического и статического напряжения обучающихся;

доброжелательное и продуктивное сотрудничество обучающихся, а также педагога с обучающимися.

Реализация программы строится на следующих основополагающих принципах:

*Принцип комплексного подхода* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы, и восстановительных мероприятий, педагогического контроля.

*Принцип преемственности* – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

*Принцип вариативности* – предусматривает включение в обучение разнообразного набора тренировочных средств и изменение нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки. Используется на протяжении всех трех лет обучения.

*Принцип доступности и индивидуализации* определяет учёт особенностей воспитанников и посильности заданий, а также особенностей возраста, пола, предварительной подготовки, а также индивидуального развития физических и духовных способностей.

*Принцип систематичности и последовательности* предусматривает регулярность занятий и систему чередования физических нагрузок с отдыхом, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в *принципе совместной деятельности педагога и обучающегося*. Занятия строятся так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

*В процессе реализации программы, а также для создания ситуации успеха на занятия в образовательной практике используются следующие педагогические технологии:*

*здоровьесберегающие*, предусматривающие создание оптимальной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического, психического и нравственного здоровья воспитанников. В основе данных технологий лежит организация образовательного процесса (длительность занятий и перерывов), методы и формы работы, стимулирующие познавательную активность, психологический фон занятий (доброжелательность и тактичность педагога), санитарно-гигиенические условия (проветривание помещения, температурное соответствие, чистота), двигательный режим обучающихся (с учётом их возрастной динамики).

*Технология проблемного обучения*, целью которой является развитие познавательной активности и творческой самостоятельности обучающихся. Эта технология позволяет также стимулировать креативную деятельность обучающихся, которая помогает в совместном процессе над составлением и

постановкой программы выступлений (будь то соревнования или показательные выступления);

*Технология дифференцированного обучения.* Механизмами реализации которой являются методы индивидуального обучения и которая, в первую очередь, способствует удовлетворению запросов каждого отдельно взятого воспитанника.

*Технология развивающего обучения.* Механизмом реализации данной технологии является вовлечение обучаемого в различные виды деятельности. Развивающий характер деятельности способствует развитию образного мышления, формированию потребности в самоопределении и самоанализе личности воспитанника. Успешность применения данной технологии проявляется уже на первоначальном этапе обучения чирлидингу, в процессе регулярных тренировок (как в рамках учебного процесса, так и самостоятельных и совместных занятий с родителями в домашней обстановке).

*Технология игровой деятельности.* Основной целью данной технологии является обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений и навыков. Основным механизмом реализации этого вида технологии являются игровые методы вовлечения обучаемых в творческую деятельность (работа с карточками-схемами, например, при разборе построения станта), загадки (о спорте и физической культуре), тематические игры, занимательные конкурсы, мини-соревнования с присуждением несуществующих в реальной жизни званий, например, «Самый прыгучий спортсмен» и т.п.).

### **Оценочные и диагностические материалы**

Отслеживание результатов происходит на каждом занятии *методом повторения пройденного материала*. Для определения результативности освоения программы обучающимися, как правило, используются разные формы контроля.

Текущий контроль проводится на каждом занятии с помощью визуального наблюдения, который позволяет проверить степень усвоения пройденного материала и выявить ошибки в исполнении элементов, связок и композиции в целом.

Итоговый контроль проводится в форме зачетного занятия, соревнований в каждой возрастной группе, сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП. (Приложение).

В конце каждого полугодия проводится мониторинг образовательной деятельности, по результатам которого подводится итог освоения программы обучающимися.

#### ***Формы проведения аттестации:***

- контрольная тренировка;
- контрольное тестирование;
- зачетное занятие;
- открытое занятие;
- соревнования различного уровня.





## Мониторинг образовательных результатов

№ п/п	Вид контроля	Средства	Цель	Действия
1	Вводный	Диагностическая беседа, опрос, наблюдения	Выявление требуемых на начало обучения знаний	Возврат к повторению базовых знаний. Продолжение процесса обучения в соответствии с планом.
2	Текущий	Тестирование, практические задания, наблюдения, конкурсы и эстафеты	Контроль за ходом обучения	Коррекция процесса усвоения знаний, умений, навыков.
3	Итоговый	Промежуточная аттестация	Выявление уровня знаний, умений и навыков.	Оценка уровня теоретической и практической подготовки.

### Диагностическая карта качественной оценки уровня сформированности базовых элементов чирлидинга Ожидаемые результаты

	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Знать	<ul style="list-style-type: none"> <li>*историю возникновения и развития чирлидинга и чир спорта в Алтайском крае;</li> <li>*понятия: здоровый образ жизни, чирлидинг</li> <li>*понятия и термины, связанные с чирлидингом</li> <li>*дисциплины чирлидинга,</li> <li>*дисциплины перфоменса</li> <li>*требования к поведению на соревновательной площадке.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*историю возникновения и развития чирлидинга и чир</li> <li>*понятия: здоровый образ жизни, чирлидинг, термины, связанные с чирлидингом</li> <li>*дисциплины чирлидинга,</li> <li>*дисциплины перфоменса</li> <li>*требования к поведению на соревновательной площадке;</li> <li>*основные физические качества;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>историю возникновения и развития чирлидинга и чир спорта в Мире</li> <li>выявлять связь занятий чирлидингом с досуговой и урочной деятельностью;</li> <li>характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;</li> <li>измерять (познавание) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развивать основные физические качества;</li> <li>планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных</li> </ul>

			особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности; осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, чирлидинге
	<p>*четко выполнять требования тренера;</p> <p>*различать упражнения общефизические и специальные;</p> <p>*самостоятельно последовательно выполнять рекомендованные, для индивидуального развития, комплексы упражнений</p>	<p>*планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья;</p> <p>*осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, чирлидинге;</p> <p>*составить программу выступления группового станта и чир фристайл двойки.</p>	<p>*составлять комплекс упражнений для разминки и заминки тренировочного занятия;</p> <p>* составлять комплекс упражнений для разминки и заминки тренировочного занятия;</p> <p>*составить программу выступления группового станта, пом-чир-фристайл двойки; хип-хоп двойки;</p> <p>*самостоятельно контролировать уровень нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья.</p>
Владеть	<p>*акробатическими упражнениями: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на руках возле стены, переворот в сторону (в обе стороны), переворот вперед и назад, курбет, рандат;</p> <p>*техникой выполнения партнерских стантов 1 и 2 уровня</p> <p>*техникой выполнения групповых стантов 1,2 и 3 уровня</p> <p>*техникой выполнения классического экзерсиса и техникой выполнения шане</p>	<p>*акробатическими упражнениями: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на руках возле стены, переворот в сторону (в обе стороны), переворот вперед и назад, курбет, рандат, флк;</p> <p>*техникой выполнения партнерских стантов 2 и 3 уровня</p> <p>*техникой выполнения групповых стантов 2,3 и 4 уровня</p> <p>*техникой выполнения классического экзерсиса и техникой выполнения шане, двойного вращения и фуэте;</p> <p>* владеть стилем хип-хоп.</p>	<p>*акробатическими упражнениями: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на руках возле стены, переворот в сторону (в обе стороны), переворот вперед и назад, курбет, рандат, фляк, сальто вперед, бланш;</p> <p>*техникой выполнения партнерских стантов 5 и 6 уровня;</p> <p>*техникой выполнения групповых стантов 6 уровня;</p> <p>*техникой выполнения классического экзерсиса и техникой выполнения шане, тройного вращения, фуэте;</p> <p>* владеть стилем хип-хоп, вог, брейк-данс.</p>

Критерии оценки сформированности базовых элементов чирлидинга	Уровень сформированности
---	--------------------------

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

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

Дидактические материалы, используемые в образовательном процессе:

инструкции по выполнению упражнений, стантов, комбинаций;  
технологические карты последовательности выполнения заданий, упражнений различной степени сложности;  
таблицы, плакаты, рисунки, наглядный материал, схемы по выполнению упражнений, стантов, комбинаций, связок и т.п.;  
тесты на усвоение теоретического материала;  
видеоматериал (собственные выступления, а также выступления чирлидинговых команд РФ);  
материал, размещенный на ютуб-канале проекта «Новое поколение. Сибирский чир».

Материально-техническое обеспечение программы предусматривает наличие залов (спортивный, хореографический) оборудованных снарядами (гимнастическая лестница, гимнастические маты; гимнастическая дорожка; по количеству детей – гантели, обручи, скакалки).

Информационное обеспечение – аудиопроигрыватель, фото-видеооборудование, картотеки музыкальных произведений, интернет-источники.

Кадровое обеспечение программы – педагог с высшим техническим образованием и средне специальным образованием педагогическим по физической культуре и спорту.

## Список литературы

1. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов /Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.
2. Бутин, И.М. Развитие физических способностей детей: учеб. пособие / И.М. Бутин, А.Д. Викулов. – М.: Владос-Пресс, 2002. – 78 с.
3. Волков, Л.В. Теория и методика детско-юношеского спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений физ. культуры и факультетов физ. воспитания / Л.В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
4. Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. Монография / Ю.К. Гавердовский. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.
5. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений: попул. учеб. пособие /Ю.К. Гавердовский. – М.: Терра-Спорт, 2002. – 508 с.
6. Журавин, М.Л. Гимнастика: Учебник для высш. пед. учеб. заведений /М. Л. Журавин, Н. К. Меншиков. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 448 с.
7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
8. Минаева, Н.А. Приемы определения координационных способностей юных гимнастов /Н. А. Минаева // Гимнастика: ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – вып. 1. – С. 12-14.
9. Назаров, В.П. Координация движений у детей школьного возраста /В. П. Назаров. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 144 с.
10. Соколова, Э. Черлидинг. Как подготовить команду. Методическое пособие для тренеров по черлидингу. Москва 2008.
11. Под наблюдением генерал-майора А. В. Моисеенко, полковников А. С. Зиновьева, СИ. Марахова, редактор В.А. Ивасенко. Строевой Устав вооруженных сил Российской Федерации. Москва 2020 год.

### *Интернет-ресурсы*

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>;
2. Официальный сайт Федерации чирлидинга и чир спорта России <http://www.sportgymrus.ru/>;
3. Официальный сайт Международной федерации спортивной гимнастики (FIG) [http://www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com/);
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [http://lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru/);
5. Спортивные ресурсы в сети Интернет [http://www.nlr.ru/res/inv/ic\\_sport/index.php](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php).

**Список терминов по теме «Чирлидинг»**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

13. Брэйсер – спортсмен, осуществляющий брэйс. Этот спортсмен не является Базой или Споттером.

14. Вертикальная ось тела спортсмена – воображаемая линия, проходящая вдоль тела спортсмена в направлении от головы до стоп.

15. Вертикальное положение Верхнего – положение, в котором Верхний находится в положении стоя и поддерживается Базой, по крайней мере, за одну стопу.

16. Верхний (Флайер) – спортсмен, удерживаемый Базой или Базами над соревновательной поверхностью в Стантах, Пирамидах или Тоссах.

17. Винт – вращение, исполняемое спортсменом вокруг вертикальной оси тела. "Размер" вращения измеряется таким образом: 1 Винт равняется повороту на 360 градусов (Фул), 1/2 Винта равняется повороту на 180 градусов, 2 Винта равняется повороту на 720 градусов (дабл-фул) и так далее.

18. Ви-сит – положение Верхнего, в котором спортсмен находится в положении сидя с вертикальным корпусом, и его ноги вытянуты и находятся параллельно соревновательной поверхности справа и слева относительно его корпуса соответственно.

19. Висящая пирамида – Пирамида, в которой один или более спортсменов поддерживаются на весу (без контакта с соревновательной поверхностью) одним или более Верхними. Висящая пирамида будет классифицироваться как пирамида в 2 1/2 роста ввиду того, что вес Верхнего удерживается спортсменами второго ряда.

20. Воздушный акробатический элемент – воздушный элемент с вращением через голову.

21. Воздушный элемент – элемент, исполняемый в индивидуальном порядке, в котором спортсмен находится вне контакта с полом.

22. Граунд-левел (высота) – нахождение на соревновательной поверхности (уровень земли).

23. Дайв-ролл – кувырок вперед прыжком (длинный кувырок).

24. Дроп – приземление из воздушного элемента на соревновательную поверхность на различные части тела, за исключением ладоней и стоп.

25. Икс-аут – акробатический элемент или тосс, в котором спортсмен исполняет флип, во время которого он раскрывает ноги и руки в стороны (форма буквы "X").

26. Икстэндид-левел (высота) – горизонтальная плоскость, являющаяся границей высоты над соревновательной поверхностью приблизительно равной высоте расположения кистей рук, вытянутых над головой, стоящего человека.

27. Икстэндид-левел-стант – стант, в котором все тело Верхнего в полный рост находится выше уровня головы Базы. Разъяснение: такие станты как, например, стант-стул; стант, в котором Верхний находится в горизонтальном положении; саспендид-ролл; лип-фрэг не будут классифицироваться как икстендид-левел-стант, поскольку тело Верхнего находится на высоте преп-левел.

28. Икстэндид-позиция – позиция, в которой Верхний находится в вертикальном положении и удерживается на вытянутых руках Баз(ы).

29. Инверсия – действие в котором присутствует Положение инверсии.

30. Инициирование – начало исполнения какого-либо элемента.

31. Кик-дабл-фул – элемент, исполняемый Верхним в тоссе, который включает в себя кик и Винт с вращением на 720°. Четверть Винта, исполняемая непосредственно во время кика разрешена дополнительно.

32. Кик-фул – элемент, исполняемый Верхним в тоссе, который включает в себя кик и винт с вращением на 360°. Четверть Винта, исполняемая непосредственно во время кика разрешена дополнительно.

33. Коед-стайл-тосс – элемент, в котором одиночная база подбрасывает Верхнего с уровня граунд-левел в стант, держа Верхнего за талию.

34. Крэдл – сход, в котором Верхний принимается в крэдл-позицию.

35. Крэдл-позиция – позиция, в которой Верхний удерживается под спину и ноги в области бедра руками Баз(ы) на уровне ниже уровня преп-левел. Верхний должен прийти в позицию-крэдл лицом вверх, в положении "согнувшись вперед" с прямыми ногами, ноги должны быть вместе.

36. Купи (кьюпи) – стант, в котором Верхний находится в вертикальном положении "стоя", и обе его стопы, соединенные вместе, находятся в руке (руках) Базы (Баз).

37. Кэтчер-спортсмен, осуществляющий прием Верхнего в базу или на соревновательную поверхность после релиза, тосса, станта или схода. Любой Кэтчер: должен быть внимательным; не должен быть вовлечен в хореографическую постановку; должен находиться в физическом контакте с Верхним во время приема его в базу или на соревновательную поверхность; должен находиться на соревновательной поверхности во время начала элемента, из которого будет осуществляться прием Верхнего.

38. Лип-фрэг – стант, в котором Верхний переходит с одной Базы на другую или обратно в ригинальную базу, проходя над Базами на вытянутых руках Базы, находясь в Брэйсе с Базами.



39. Лип-фрэг второго уровня – лип-фрэг, где Верхний находится в контакте с Брэйсерами, находящимися на Базе.

40. Лоад-ин (положение загрузки, загрузка) - положение в станте, в котором руки Базы находятся на уровне Уэйст-левел, и хотя бы одна из стоп Верхнего находится в руках Базы.

41. Маховое сальто – переворот или колесо без касания пола руками.

42. Мульти-база – стант, в который вовлечены несколько Баз.

43. Наггет – позиция, в которой спортсмен находится на соревновательной поверхности в позиции группировки, опираясь на руки и колени. Если спортсмен в такой позиции удерживает Верхнего, то такой стант классифицируется как Уэйст-левел-стант.

44. Нисходящая инверсия – стант или пирамида в которых центр тяжести Верхнего, находящегося в положении инверсии, движется по направлению к соревновательной поверхности.

45. Новая база – База, не находившаяся в непосредственном контакте с Верхним в момент инициирования элемента.

46. Одиночная база – стант, в котором Базой является единственный спортсмен.

47. Оноди – фляк с разворотом.

48. Оригинальная база – База, находящаяся в контакте с Верхним в момент Инициирования Станта.

49. Пайк – положение "согнувшись вперед" с прямыми ногами.

50. Панкейк – Нисходящая инверсия, в которой обе ноги Верхнего находятся в руках Базы до момента, когда Верхний оказывается в положение пайк, чтобы быть принятым в крэдл.

51. Пауэр-пресс – действие, в котором Верхний из икстэндид-позиции переводится на уровень преп-левел или ниже и тут же возвращается в икстэндид-позицию.

52. Пейпер-доллс – пирамида, в которой все Верхние находятся в стантах на одной ноге.

53. Переход (Пирамиды) – перемещение Верхнего из одной позиции в другую в Пирамиде. Во время Переходов может происходить смена Баз, если по крайней мере один спортсмен на уровне преп-левел или ниже находится в постоянном контакте с Верхним.

54. Переход (Станты) – перемещение Верхнего, изменяющее изначальную форму станта, всякий момент инициирования нового станта считается началом перехода, окончанием перехода будет считаться или инициирование нового перехода, или фиксация в станте, или сход Верхнего на соревновательную поверхность.

55. Переход Дип (Кач) – действие, в котором База (Базы) осуществляют спуск Верхнего на уровень ниже с целью инициирования нового станта (элемента).

56. Пирамида - соединение двух или более стантов.

57. Пирамида в 2 1/2 роста – пирамида, в которой вес хотя бы одного Верхнего удерживается спортсменом второго ряда. Высота такой пирамиды измеряется суммой высоты стантов, измеряемых ростом спортсмена: стант-стул, стант на бедре, стрэдл на плечах - классифицируются как станты высотой в 1 1/2 роста; стойка на плечах классифицируется как стант высотой в 2 роста; икстендид-левел-станты (либерти и т.п.) классифицируются как станты высотой в 2 1/2 роста. пирамида будет считаться выше чем пирамида в 2 1/2 роста в случае соединения Базы со спортсменом второго ряда на уровне преп-левел + соединение спортсмена второго ряда с Верхним на уровне преп-левел и выше. Исключение: стант-стул 2 1/2 уровня классифицируется как пирамида в два с половиной роста.

58. Пирамида в 2 роста – пирамида, в которой все Верхние удерживаются Базами, которые находятся непосредственно на соревновательной поверхности. Высота такой пирамиды считается по количеству рядов (этажей) из спортсменов по вертикали, а не по высоте нахождения Верхнего. Например: при релизе в такой пирамиде на высоте

икстендид-левел Верхний будет оказываться выше, чем высота в два роста, но это не будет поводом классифицировать такую пирамиду выше, чем пирамида в два роста.

59. Платформа – стант на одной ноге, в котором свободная от веса нога Верхнего вытянута вдоль ноги, находящейся в руке (руках) Базы.

60. Положение инверсии – положение спортсмена, в котором его плечи, талия и, по крайней мере, одна стопа находятся выше его головы.

61. Преп (стант) – стант на двух ногах с мульти-базой, в котором Верхний находится на высоте преп-левел в вертикальной позиции.

62. Преп-левел (высота) – горизонтальная плоскость, являющаяся границей высоты над соревновательной поверхностью приблизительно равной высоте расположения плеч стоящего человека.

63. Преп-левел-стант – стант, в котором соединение Базы и Верхнего находится на уровне выше уэйст-левел и ниже Икстендид-левел. Станты также классифицируются как преп-левел-стант, если руки Базы вытянуты над головой, но тело Верхнего не находится в вертикальном положении (Верхний находится в положении "лежа", "шпагат", "стант-стул", "стрэдл").

64. Прямой крэдл – релиз или сход в крэдл, в котором Верхний, находясь в воздухе в вертикальном положении, не исполняет никаких дополнительных элементов (таких как винт, кик, разворот, "прити гёл" и т.д.).

65. Ревайнд - отскок в стант с уровня граунд-левел с вращением через голову.

66. Релиз – действие, в котором Верхний оказывается вне контакта со спортсменами, находящимися в контакте с соревновательной поверхностью.

67. Саспендид-ролл – элемент в станте, в котором Верхний исполняет вращение через голову в захвате кисть-запястье с Базой (Базами), находящимися на соревновательной поверхности. Руки Баз(ы) во время выполнения элемента находятся в вытянутом положении и не имеют контакта со стопами или ногами Верхнего. Вращение Верхним может быть исполнено как вперед, так и назад.

68. Свободный релиз - релиз, в котором Верхний оказывается вне контакта с Базой (Базами), Брэсером (Брэйсерами) или соревновательной поверхностью.

69. Сплит-кэтч - стант, в котором Верхний находится в положении шпагат или "Висит" с вертикальным положением тела, и его удерживает База за бедра.

70. Спондж-тосс – тосс, осуществляемый не с "решетки", а из положения Лоад-ин (две стопы Верхнего находятся в ладонях базы при инициировании Тосса).

71. Спортсмен второго ряда – спортсмен, удерживаемый Базой и одновременно удерживающий вес Верхнего.

72. Споттер – спортсмен, который страхует Верхнего, в частности, отвечает за страхование зон головы, шеи, спины и плеч Верхнего во время исполнения станта, пирамиды или тосса. Все споттеры должны быть непосредственными членами соревнующейся группы и должны быть обучены технике споттера. Каждый споттер: должен находиться сбоку или сзади станта, пирамиды или исполняемого тосса; должен находиться непосредственно на соревновательной поверхности; должен быть внимателен во время исполнения элемента; должен иметь возможность соприкоснуться с Базой Верхнего, которого он страхует, но не обязан находиться в постоянном физическом контакте с этой Базой; не может располагаться таким образом, чтобы его корпус находился непосредственно под стантом; может иметь захват за запястья или другие части рук(и) Базы, может иметь захват за ноги/лодыжки Верхнего, может не прикасаться к Базе или Верхнему вовсе; не может одновременно быть Базой и Споттером.

73. Стант – элемент, в котором Верхний удерживается одной или более Базами. Станты классифицируются как "Станты на одной ноге" и "Станты на двух ногах", в зависимости от того, сколько ступней Верхнего удерживаются Базой или Базами. Исключение: "стант-стул" классифицируется как "стант на двух ногах". Если Верхний не удерживается ни за одну из стоп, то классификация стантов происходит по количеству ног

Верхнего, удерживаемых Базой или Базами. Исключение: Если Верхний не находится в вертикальном положении и не удерживается ни за одну из стоп, такой стант классифицируется как "стант на двух ногах".

74. Стант-стул – стант, относящийся к стантам преп-левел, в котором Верхний находится на руке Базы в положении сед, а другой рукой База поддерживает Верхнего за щиколотку. Поддерживаемая нога Верхнего находится в вертикальном положении под корпусом Верхнего.

75. Станты с винтом – любой переход с винтом с участием Верхнего и Базы. Размер вращения исчисляется Винтами (смотри "Винт"). При определении количества Винтов учитывается вращение таза Верхнего по отношению к соревновательной поверхности. Учитывается как вращения вокруг вертикальной оси, так и вокруг горизонтальной (проходящей через пупок спортсмена), если, например, Верхний вращается, находясь в горизонтальном положении относительно соревновательной поверхности. Одновременное вращение вокруг вертикальной и горизонтальной оси считаются отдельно для определения количества Винтов. Переход-Дип (Кач) и/или смена направления вращения считаются началом нового перехода.

76. Стрэдл – положение тела спортсмена, в котором его руки и ноги находятся в одной плоскости с корпусом и раскрыты в стороны (форма буквы "X")

77. Сход – заключительное действие в станте или пирамиде, заканчивающееся приземлением Верхнего в крэдл или на соревновательную поверхность. Выход Верхнего из крэдл-позиции на соревновательную поверхность не классифицируется как сход и должен соответствовать разделу Правил, регулирующему Винты, переходы в стантах и тому подобное.

78. Тауэр-пирамида – стант на станте на уровне Уэйст-левел (2-1-1). Классифицируется как пирамида, поскольку есть соединение двух стантов.

79. Тик-Так – стант на одной ноге, в котором Верхний, находясь в статичной вертикальной позиции, меняет ногу после Кача во время релиза на противоположную (перепрыжка).

80. Той-питч (лег-питч) – элемент, в котором База подбрасывает Верхнего, используя одну ступню (ногу) Верхнего в момент выталкивания.

81. Тосс – воздушный элемент в станте, который начинается на высоте уровня Уэйст-левел, во время которого База(ы) подбрасывают (осуществляют выброс) Верхнего вверх. В момент инициирования тосса Верхний не находится в контакте с соревновательной поверхностью. Примечание: выбросы, которые заканчиваются приземлением Верхнего в икстендид-левел-стант, стант-стул, лод-ин позицию или в руки (кисти) Базы не классифицируются как тоссы, а относятся к релизам.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Примечание: составитель программы использует заглавные буквы в словах-терминах, определяющих основные роли в станте, тем самым подразумевая одушевленные роли спортсменов.

**Краткий список терминов по теме «Строевая подготовка»**

1. Строй – размещение занимающихся для совместных действий.
2. Шеренга – строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии.
3. Колонна – строй, в котором занимающиеся размещены в затылок друг другу.
4. Фланг – правая и левая оконечности строя.
5. Фронт – сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом.
6. Интервал – расстояние по фронту между занимающимися.
7. Дистанция – расстояние между обучающимися в глубину строя в колонне.
8. Разомкнутый строй - строй, в котором занимающиеся в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервалах в один шаг или на интервалах, указанных преподавателем.
9. Сомкнутый строй - строй, в котором занимающиеся в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервал, равный ширине ладони.
10. Строевые упражнения – совместное действие в строю.
11. Направляющий – занимающийся,двигающийся в колонне первым в указанном направлении.
12. Замыкающий – занимающийся,двигающийся в колонне последним.
13. Основная стойка — стойка, при которой учащийся стоит прямо; пятки вместе, носки врозь на ширину стопы, ноги выпрямлены; плечи развернуты, живот подтянут; руки опущены; кисти со сжатыми и согнутыми пальцами прижаты к средней линии бедра; голову держит прямо; смотрит вперед.
14. Размыкание — действия учащихся, связанные с увеличением интервала и дистанции.
15. Смыкание — уплотнение разомкнутого строя.
16. Дробление - деление колонны на две (или более).

17. Сведение - соединение двух колонн (или больше) в одну.
18. Строевой шаг - шаг, при котором нога выносится прямая, с оттянутым носком и ставится твердо на всю ступню.
19. Обход - передвижение вдоль границ зала.
20. Противоход – движение направляющего и за ним всей колонны в противоположном направлении вдоль строя.
21. «Змейка» - это передвижение противоходами попеременно налево и направо.
22. Диагональ - передвижение колонны от одного угла к другому через центр