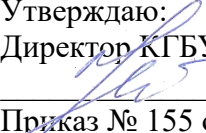


Министерство образования и науки Алтайского края
Краевое государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Алтайский краевой дворец творчества детей и молодежи»

Принята на заседании
педагогического совета
от «28» августа 2025 г.
Протокол № 1..

Утверждаю:
Директор КГБУ ДО «АКДТДиМ»
 /Н.В. Новичихина
Приказ № 155 от «12» сентября 2025

**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,
старший педагог дополнительного
образования

Федоров Александр Иванович,
педагог дополнительного
образования

г. Барнаул, 2025 г.

Содержание

Название	Стр.
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
Пояснительная записка	3
Содержание программы	14
Планируемые результаты программы	122
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	124
Календарный учебный график	124
Формы аттестации и оценочные материалы	124
Методические материалы	129
Воспитательная работа	134
Иные компоненты	137
Информационные ресурсы и литература	137
Приложение. Список терминов	138

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Чир спорт сегодня является перспективным направлением, 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.

Язык, на котором осуществляется образовательная деятельность – государственный язык Российской Федерации – русский.

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 красивую 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» Зинаиды Николаевны Дубовой по обучению детей, подростков и молодёжи Алтайского края чирлидингу.

Модульный принцип построения учебного плана программы определяет создание наиболее благоприятных условий развития личности обучающегося за счет вариативности содержания, ориентации на индивидуальные потребности и уровень базовой подготовленности. Даёт возможность гибко управлять образовательным процессом.

Программа представляет собой дидактическую конструкцию, состоящую из двух модулей («К Олимпийским вершинам», «Чирлидинг. Студенты»), 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, сокращённому, углублённому. Каждый из модулей может быть адаптирован под любую из возрастных категорий, указанных в программе.

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, исполнительской и социокультурной деятельности. Содержание каждого модуля отвечает требованиям последовательности, целостности, компактности и определенной автономности.

На современном этапе чирлидинг – это и оздоровительная практика, и эстетика, и спорт. Занятия чир спортом – одно из новых современных направлений не только в системе дополнительного образования, но и спортивной подготовки. Программа даёт возможность вводить креативные формы, привлекающие детей и молодежь разного возраста (в том числе их родителей), которые, с одной стороны, формируют установку на здоровый образ жизни, а с другой – соответствуют современным социально-педагогическим реалиям.

Формирование вида спорта – это длительный исторический процесс. Чирлидинг молодой, развивающийся, вид. Его истоки лежат в поддержке игровых видов спорта. В умении привлечь внимание большого количества фанатов, увлечь их, преподнести информацию о команде, так что бы ее не только увидели, но и запомнили. Несмотря на то, что чир спорт стал самостоятельным видом, использование реквизита и речевки в программе остались характерным элементом. Так же в 2017 году в чир спорте появилась новая дисциплина – «твирлинг» вращение специального жезла. Поэтому в программе уделяется время овладению различными видами реквизита. Филигранное владение знаменами, транспарантом, различными видами растяжек, помпонов и табличек выведено в отдельный самостоятельный блок – чир блок, и отдельно оценивается в протоколе программы соревнований.

При работе с реквизитом обучающиеся знакомятся с историей возникновения знамен, транспарантов, боевых призывов, с историей геральдики, строевыми приёмами. Приобретенные умения и навыки позволят сформировать и воспитать у обучающихся уважительное отношение не только к физической подготовке и строевой выучке как важнейшему традиционному атрибуту воинской службы, но и уважительное отношение к государственным символам: знамя, герб, флаг, гимн. Данная задача решается не только на занятиях, но и в процессе организации и участия в социокультурных, тематических, конкурсных мероприятиях.

В реализации модуля программы «К Олимпийским вершинам» предусмотрено тесное сотрудничество с семьёй. Что позволяет достичь не только высоких спортивных результатов, но и частично компенсировать дефицит общения родителей и их детей в повседневной жизни.

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, обучающихся 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.

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 («К Олимпийским вершинам», третий год обучения) определяют формирование достаточно глубоких специализированных знаний обучающихся, уверенное овладение теоретическими и практическими знаниями. Существенную роль приобретает ориентирование обучающихся на профессиональное самоопределение, связанное с физкультурно-оздоровительной и спортивной подготовкой и их направлениями. Результаты обучения по данному модулю представляются на мероприятиях регионального, федерального и международного уровней для детей и молодежи.

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

В зависимости от категории обучающихся (дети и подростки, студенты и молодёжь), 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 №329 от 04.12.2007 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. от 24.11.2020 г. №3081-р.

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

Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».

Правила вида спорта «чир спорт» утверждённых приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.12.2020 N 890) (ред. от 14.01.2022)

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).

Приказ Минспорта России от 25.03.2024 N 357 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "чир спорт" (Зарегистрировано в Минюсте России 02.05.2024 N 78053).

Приказ Министерства спорта РФ от 18 ноября 2022 г. № 1016 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "чир спорт" (документ не вступил в силу).

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

СанПиН 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 28.09.2020 г.

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию

дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Письмо Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2022 г. № СК-295/06 «Об использовании государственных символов Российской Федерации»

Закон Алтайского края от 04.09.2013 № 56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае.

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».

В Стратегии развития спорта до 2030 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. Именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируя у них разнообразные двигательные изменения и навыки. В числе первостепенных задач, стоящих сегодня перед педагогами, родителями и общественностью – это необходимость создания таких условий, при которых обучающиеся различного возраста смогли бы регулярно заниматься физическими упражнениями в свободное время. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися чирлидинг занимает видное место.

В Алтайском крае чирлидинг используется в образовательной практике общеобразовательных организаций, организаций дополнительного и высшего 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 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, *востребованность программы и ее актуальность* заключается в спросе со стороны родителей и обучающихся г. Барнаула на образовательные услуги (занятия чирлидингом), в решении приоритетных задач государственной политики в сфере дополнительного образования и в области физкультуры и спорта.

Новизну программы определяет её уникальность и долгосрочная перспектива. Обучающиеся, шаг за шагом «по ступеням чирлидинга» продвигаются от простого к сложному. Успешно закончившие стартовый уровень и перешедшие на базовый, приобретают статус «чирлидеры-демонстраторы». Обучающиеся становятся наставниками для своих сверстников и транслируют приобретенные в процессе обучения знания для своих сверстников во время выездных занятий в территории края, на мастер-классах, проводимых в АКДТДиМ и в записи онлайн-занятий.

Студенты ВУЗов г. Барнаула, обучающиеся по модулю программы «Чирлидинг. Студенты», затем делают самостоятельные постановки для студенческих команд, активно делятся полученными знаниями в летний период в оздоровительных детских лагерях, работая вожатыми.

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 развиваться, формировать компетентные действия в области чирлидинга, которые, в свою очередь, готовят возможность для самореализации и профессионального самоопределения. Основная педагогическая задача заключается в формировании потребности, обучающихся в регулярных занятиях чир спортом, фитнесом и т.п.

Отличительной особенностью программы от существующих заключается в использовании инновационного подхода к тренировочному процессу; подборе и разработке специальных средств тренировки с широким использованием современных мультимедийных технологий, используемых в процессе обучения, размещенных в группе ВК «ПРОЧИР. Вдохновлённые чирлидингом», созданной педагогами объединения для демонстрации видеоматериалов, в том числе дидактических, группа содержит материалы (видеозанятия, фрагменты занятий), которые обучающиеся и их родители могут использовать для самостоятельных занятий.

В начале каждого учебного года проводится цикл занятий «Ребёнок + родитель» (базовые положения), 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 весны и лета 2020-2021 годов – это оказалось очень актуально и востребовано.

Адресат программы: в школе спортивного чирлидинга «Флай» занимается 85 человек – 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 желающие, интересующиеся чирлидингом, с начальной спортивной или хореографической подготовкой. Обязательна диагностика первоначальных навыков.

Модуль программы «К Олимпийским вершинам» реализуется при активной поддержке родителей обучающихся.

В реализации программы участвуют четыре возрастные группы обучающихся 5-8 лет (мальчики и девочки), 8-12 лет (юноши и девушки), 12-16 лет (юниоры и юниорки), 16-25 лет (мужчины и женщины) и родители обучающихся дошкольного и школьного возраста.

Младшая возрастная группа – дети 5-8 лет, очень активны, стремятся к позитивному самовыражению, любят играть, выполнять различного рода физические упражнения. Произвольное внимание в этом возрасте непрочно. 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 10-16 лет и захватывает две соревновательные возрастные категории (юноши и девушки, юниоры и юниорки). Данный период является одним из самых сложных и ответственных в жизни ребенка и его родителей. Этот период 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 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, формирования важных социальных компетенций.

В группах старшего возраста подростки и молодые люди в основном 16-18 лет. 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, ординаторы, интерны 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 лет относится к поздней юности, главная социальная задача этого возраста – выбор профессии. Происходит освоение новой социальной роли – «студент». Занятия чир спортом дают возможность задуматься, о правильности выбранного профессионального пути.

Юность – это время выбора жизненного пути. Юноши строят планы, итоги которых 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.

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 физической подготовленности 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.

Срок реализации программы: 3 года, 1296 часов

модуль «К Олимпийским вершинам» - 288 часов в год, общее количество по программе – 864 ч.

модуль «Чирлидинг. Студенты» -144 часа в год, общее количество по программе – 432

Срок обучения по программе: в соответствии с календарным учебным графиком КГБУ ДО «АКДТДиМ».

Форма обучения: очная, по необходимости – дистанционная с применением дистанционных образовательных технологий.

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

модуль «К Олимпийским вершинам» - 4 раза в неделю по 2 часа.

модуль «Чирлидинга. Студенты» - 2 раза в неделю по 2 часа.

Длительность одного занятия – 45 минут, перерыв – 10 минут.

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

Особенности реализации программы – модульный принцип построения учебного плана.

Форма организации образовательного процесса: фронтальная, коллективная, групповая, индивидуально-групповая (при необходимости).

фронтальная – работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

коллективная – организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (репетиция, постановочная работа, соревнование, концертное выступление);

групповая – организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь, наставничество) в малых группах, в т. ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося; (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

индивидуально-групповая – организуется для отработки отдельных навыков и партнерских взаимодействий.

Формы проведения занятий: учебные занятия, мастер-классы, беседа, занятие-репетиция, тренировочное занятие, занятие-эстафета, занятие-тренинг, занятие-конкурс, занятие-чемпионат; занятие-игра и т.д.

Сведения об обеспечении образовательных прав и обязанностей обучающихся:

обучающиеся имеют право осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные педагогом в рамках программы;

обучающиеся имеют право принимать участие в организации и проведении массовых мероприятий КГБУ ДО «АКДТДиМ», в том числе вместе с родителями (законными представителями) обучающихся;

программа не предусматривает обучение детей с ОВЗ.

Программа может реализовываться в каникулярное время.

Программа предполагает обновление/корректировку с учетом развития спорта, образования, науки, техники, культуры и социальной сферы, а также в связи с изменением нормативно-правовых документов в области образования и спорта.

В случае необходимости (например, при подготовке к соревнованиям, тематическим выступлением) программой предусмотрено проведение тренировочных занятий в каникулярное время.

Цель программы: формирование разносторонней, физически и духовно 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:

Предметные:

научить правилам чир спорта, познакомить с его направлениями и дисциплинами;

воспитать уважительное отношение к государственным символам: знамя, герб, флаг, гимн;

способствовать освоению обучающимися строевых приёмов, базовых движений и элементов чирлидинга, тактики построений и переходов;

сформировать устойчивые понимание обучающихся об общефизической подготовке и знаний о правильном питании как составляющих здорового образа жизни;

Метапредметные:

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

создавать условия для физического, культурного и духовного развития обучающихся; творческое самовыражения личности обучающегося, его артистических и эмоциональных качеств посредством занятий и социокультурной деятельности;

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

Личностные:

способствовать заинтересованности обучающихся чирлидингом и регулярными занятиями физической культурой;

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

содействовать формированию нравственных качеств личности по отношению к окружающим (патриотизм, чувство товарищества доброжелательность, толерантность), активной жизненной позиции, трудолюбию и упорству в достижении поставленных целей.

Содержание программы

Учебный план

Таблица 1.

Модули	Стартовый уровень				Базовый уровень				Продвинутый уровень							
	1-ый год обучения				1-ый год обучения				2-ый год обучения				1-ый год обучения			
	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации
К Олимпийским вершинам	288	78	210	Фестиваль	288	93	195	Соревнования	72	27	45	Открытое занятие	216	63	153	Соревнования
Чирлидинг. Студенты	144	51	93	Студ.соревнования	144	51	93	Студ.соревнования	144	66	78	Студ.соревнования	-			Студ.соревнования
Итого:	432	135	297		432	144	288		216	93	123		216	63	153	

Учебно-тематический план

Первый модуль «К Олимпийским вершинам»

Первый год обучения – стартовый уровень

Цель первого года обучения: создание условий для формирования у обучающихся потребности в регулярных занятиях чир спортом; овладение базовыми чирлидинговыми комплексами упражнений.

Задачи по реализации цели:

создавать условия для качественного выполнения обучающимися движений и элементов чирлидинга, построений и переходов; получения знаний о здоровом образе жизни; разучивания комплексов общеразвивающих и специальных упражнений;

способствовать развитию гибкости и пластичности, быстроты реакции, выносливости, координации движений, равновесия;

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

создание тандема педагог – родитель – спортсмен.

Планируемые результаты:

регулярные посещения обучающимися тренировочных занятий;

выступление на краевых соревнованиях по чир спорту.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего 288	Теория 78	Практик 210
Введение. Общие понятия. 82 часа				
Форма аттестации/контроля: творческое занятие «День самоуправления»				
1.	Введение	82	18	52
1.1	Знакомство с «АКДТДиМ». Правила техники безопасности на тренировочных занятиях	4	1	3
1.2	Знакомство родителей, обучающихся с чирлидингом, как видом спорта и его базовыми понятиями	2	1	1
1.3	Чирлидинга на современном этапе. Встреча со спортсменами чирлидерами	2	1	1
1.4	Правила чир спорта. Направления и дисциплины	2	1	1

1.5	Знакомство с терминологическим аппаратом по теме элементы чир спорта	2	1	1
1.6	Гиена спортсмена	2	1	1
1.7	Режим дня спортсмена. Влияние семьи на результаты спортсмена	2	1	1
1.8	Физическая подготовка. Классификация физических упражнений	12	2	10
1.9	Направления чир спорта. Перфоманс. Общее знакомство	2	1	1
30 часов				
1.10	Уличные стили хореографии	5	1	4
1.11	Джаз или модерн?	4	1	3
1.12	Введение во фристайл	5	1	4
1.13	Классическая хореография. Основа основ	8	1	7
1.14	Направления чир спорта. Чирлидинг	2	1	1
1.15	Чиридинг группа: смешанная или однородная?	2	1	1
1.16	Групповой стант – основа семейной команды	4	1	3
30 часов. 1				
1.17	Партнерский стан	2	1	1
1.18	Стрейчинг. Упражнения для растяжения мышц	2	1	1
1.19	Стрейчинг. Упражнения для связочного аппарата	2	1	1
1.20	Стрейчинг. Упражнения для повышения подвижности суставов	2	1	1
1.21	Функциональный тренинг. Основы	2	1	1
1.22	Повышение функциональной выносливости	6	1	5
1.23	Совместная работа дети с родителями. Комплекс упражнений для всей семьи	6	1	4

		22	7	15
Основная часть.				
Теория и методика чирлидинга. 156 часов				
2.	Базовые положения рук	14	3	11
Форма аттестации/контроля: фотосессия «Базовые положения рук»				
2.1	Знакомство с названиями суставов руки	2	1	1
2.2	Базовые положения рук в чирлидинге	6	1	5
				30 часов. 2
2.3	Амплитуда и траектория движения рук в чирлидинге	4	1	3
2.4	Вариации положения рук и рисунки на их основе	2	0	2
3.	Классификация прыжков в чир спорте	18	7	11
Форма аттестации/контроля: зачетное занятие по технике выполнения прыжков, внутри командное соревнование «Самый прыгучий спортсмен»				
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	4	1	3
3.7	Прямой лип прыжок	2	1	1
				30 часов. 3
3.8	Переменный лип прыжок	2	1	1
4.	Акробатическая дорожка	42	12	30
Форма аттестации/контроля: зачетное занятие				
4.1	Понятие группировки	2	1	1
4.2	Кувырок вперед	3	1	2
4.3	Кувырок назад	3	1	2
4.4	Переворот в сторону (Колесо)	3	1	2
4.5	Вальсет	3	1	2
4.6	Стойка на руках	3	1	2
4.7	Курбет	3	1	2
4.8	Рондад	2	1	1
4.9	Переворот вперед	6	1	5
				30 часов. 4

4.10	Переворот назад	6	1	5
4.11	Формирование простейшей акробатической дорожки	4	1	3
4.12	Термины акробатики. Сопоставление на английском и русском языках	2	1	1
4.13	Семейная акробатическая эстафета	2	0	2
5.	Техника выполнения стантов	66	31	35
Форма аттестации/контроля: соревнования стантов				
5.1	Роли в станте. Психологическая атмосфера	2	1	1
5.2	Роли в станте. Влияние роста спортсменов на технику станта	2	1	1
5.3	Классификация стантов. Партнерский стант	2	1	1
5.4	Классификация стантов. Групповой стант	2	1	1
5.5	Уровни высОт в стантах	2	1	1
5.6	Правила страховки в станте	2	1	1
5.7	Основные технические аспекты работ в станте, спортсменов различных ролей	2	1	1
5.8	Основные технические аспекты работ в станте. Основы биомеханики. Реливе	2	1	1
				30 часов. 5
5.9	Партнёрский стант. Стойка на бедре одиночной базы	2	1	1
5.10	Групповой стант. Стойка на бедре двойной базы	2	1	1
5.11	Партнёрский стант. Стрэдл на плечах одиночной базы. Основное положения	2	1	1
5.12	Партнёрский стант. Стрэдл на плечах одиночной базы. Основное виды заходов	2	1	1
5.13	Партнёрский стант. Стойка на скрещенных руках одиночной базы.	2	1	1

5.14	Партнёрский стант. Стойка на плечах одиночной базы. Основное положения и виды заходов	2	1	1
5.15	Групповой стант. Положение флайера «чикен спонж»	2	1	1
5.16	Групповой стант. Положение флайера «ноги вместе»	2	1	1
5.17	Стант «Преп». Простой прямой подъём флаера на уровень «преп»	2	1	1
5.18	Стант «Экстеншен». Простой прямой подъём флаера на уровень «экстендит»	2	1	1
5.19	Спуск флайера на соревновательную поверхность. Обзор вариантов	2	1	1
5.20	Спуск флайера на соревновательную поверхность. Сброс	2	1	1
5.21	Спуск флайера на соревновательную поверхность. Прямой сход в чикен спонж	2	1	1
5.22	Спуск флайера. Сход в кредл	4	1	3
				30 часов. 6
5.23	Обзор вариантов заходов флайера в стант	2	1	1
5.24	Эляп – заходом	2	1	1
5.25	Теди – заход на уровень преп	2	1	1
5.26	Теди – как элемент в станте	2	1	1
5.27	Положение флайера на одной ноге. Обзор вариантов	2	1	1
5.28	Положением флайера «либерти»	2	1	1
5.29	Отработка простого прямого захода в либерти на уровень преп	2	1	1
5.30	Баскет тос. Выброс флайера с «решётки»	4	1	3

5.31	Терминологический аппарат. Закрепление терминов.	2	1	1
		20 часов		
6.	Техника выполнения пирамид	16	5	11
Форма аттестации/контроля: открытое занятие				
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	4	1	3
				30 часов. 7
6.4	Пирамида «Имитация Тауэр»	4	1	3
6.5	Пирамида «Планки»	4	1	3
6.6	Закрепление терминологического аппаратом по теме «Пирамиды»	2	1	1
7.	Перестроения в чирлидинге	6	2	4
Форма аттестации/контроля: творческое занятие «Я режиссёр»				
7.1	Перемещения одиночных спортсменов	2	1	1
7.2	Перемещение стантов	4	1	3
7.3	Хореографические дополнения	4	1	3
				30 часов. 8
Заключение. 48 часов				
Формирование, подготовка и постановка спортивной программы				
Форма аттестации/контроля: выступление на соревнованиях или массовом спортивном мероприятии				
8.	Композиция и постановка спортивной программы	48	9	39
8.1	Музыкальная грамотность. Понятие музыкального квадрата	2	1	1
8.2	Знакомство с музыкальными произведениями. Подбор трека	2.	1	1
8.3	Речовка	2	1	1
8.4	Виды реквизита	4	1	3
8.5	Работа с реквизитом	10	1	9
8.6	Постановка программы	20	1	19
8.7	Спортивный имидж	4	2	2
8.8	Соревнования семейных стантов	4	1	3
	ИТОГО	288	78	210

Содержание учебного-тематического плана

Первый модуль «К Олимпийским вершинам» Первый год обучения – стартовый уровень

Раздел 1. «Введение»

Тема 1.1 «Знакомство с «АКДТДиМ». Правила техники безопасности на тренировочных занятиях»

Теория: Знакомство с историей Алтайского краевого дворца творчества детей и молодёжи, планом здания, Уставом организации. Правилами внутреннего распорядка, техникой безопасности на тренировочном занятии.

Практика: Квест «По ступеням дворца»

Тема 1.2 «Знакомство родителей, обучающихся с чирлидингом, как видом спорта и его базовыми понятиями»

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. Просмотр видео материалов.

Тема 1.3 «Чирлидинга на современном этапе. Встреча со спортсменами чирлидерами»

Теория: Просмотр видео с соревнований и фестивалей. Обзор трендов.

Практика: Пробы интересных находок. Импровизация на тему «Новинки сезона»

Тема 1.4 Правила чир спорта. Направления и дисциплины

Теория: Знакомство с правилами чир спорта. Название документа.

Практика: Поиск документа с сети интернет. Знакомство со структурой документа

Тема 1.5 «Знакомство с терминологическим аппаратом по теме элементы чир спорта»

Теория: Знакомство с основными терминами чир спорта

Практика: Выполнение и сопоставление знакомых элементов с привычными названиями, их научное название

Тема 1.6 «Гигиена спортсмена»

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

Практика: Проведение теста «Гигиена спортсмена».

Тема 1.7 «Режим дня спортсмена. Влияние семьи на результаты спортсмена»

Теория: Знакомство с гормонами и их влиянием на жизнедеятельность и настроение спортсмена

Практика: Квиз на тему «Режим дня»

Тема 1.8 «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 1.9 «Направления чир спорта. Перфоманс. Общее знакомство»

Теория: Знакомство с направлениями чир спорта.

Практика: Знакомство с основными движениями дисциплин перфоманса: чир джаз, чир хип-хоп, чир фристайл. Выявления основных различий

Тема 1.10 «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 1.11 «Джаз или модерн?»

Теория: Знакомство с историей возникновения направлений джаз и модерн.

Практика: Разучивание танцевальных комбинаций стиле модерн и джаз

Тема 1.12 «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 1.13 «Классическая хореография. Основа основ»

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 перформанс.

Практика: Проучивание основных положений (позиции) ног. Relevés – подъем на полупальцы по всем позициям ног. Demi plié – выполнение приседания Grand plié – 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 1.14 «Направления чир спорта. Чирлидинг»

Теория: Продолжаем знакомство с направлениями чир спорта. Акробатическое направление – чирлидинг. Дисциплины и возрастные категории.

Практика: Выполнение основных упражнений характерных той или иной возрастной категории в дисциплинах чирлидинга

Тема 1.15 «Чирлидинг группа: смешанная или однородная?»

Теория: Продолжаем знакомство с правилами чир спорта. Знакомимся с понятием «смешанное» (смешанный стант, смешанная группа)

Практика: Участие в соревнованиях в качестве зрителей.

Тема 1.16 «Групповой стант – основа семейной команды»

Теория: Продолжаем знакомство с правилами чир спорта. Знакомимся с понятием «групповой стант»

Практика: Тренировочное занятие с участием родителей. Знакомство и разучивание техники выполнения станта «Преп»

Тема 1.17 «Партнёрский стант»

Теория: Продолжаем знакомство с правилами чир спорта. Знакомимся с понятием «партнёрский стант»

Практика: Тренировочное занятие с участием родителей. Знакомство и разучивание техники выполнения станта «Стойка на плечах одиночной базы»

Тема 1.18 «Стрейчинг. Упражнения для растяжения мышц»

Теория: Знакомство с методикой растяжения тела.

Практика: Разучивание комплекса упражнений для повышения природной эластичности мышц

Тема 1.19 «Стрейчинг. Упражнения для связочного аппарата»

Теория: Продолжаем знакомство с методикой растяжения тела.

Практика: Разучивание комплекса упражнений для повышения природной общей гибкости и эластичности связочного аппарата.

Тема 1.20 «Стрейчинг. Упражнения для растяжения мышц»

Теория: Продолжаем знакомство с методикой растяжения тела.

Практика: Разучивание комплекса упражнений для повышения природной подвижности суставов

Тема 1.21 «Функциональный тренинг. Основы»

Теория: Знакомство с методикой функционального тренинга.

Практика: Разучивание упражнений для повышения функциональной выносливости организма. Техника выполнения.

Тема 1.22 «Повышение функциональной выносливости»

Теория: Продолжаем знакомство с методикой функционального тренинга.

Практика: Разучивание комплекса упражнений для повышения функциональной выносливости организма.

Тема 1.23 «Совместная работа дети 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.

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 «Вариации положений рук и рисунки на их основе»

Теория: Закрепление терминологического аппарата по разделу «Базовые положения рук»

Практика: Импровизации на основе базовых положений рук. Составление рисунков в двойке, трио группе

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 «Прямой лип прыжок».

Теория: Продолжаем знакомство с терминологическим аппаратом и видами лип-прыжка. Фазы прыжка.

Практика: Отработка фаз прямого лип-прыжка.

Тема 3.8 «Переменный лип прыжок».

Теория: Продолжаем знакомство с терминологическим аппаратом и видами лип-прыжка. Фазы прыжка.

Практика: Отработка фаз переменного лип-прыжка.

Раздел 4. «Акробатическая дорожка»

Тема 4.1 «Понятие группировки»

Теория: Знакомство с устройством спины и сочленением корпуса и рук. Основными аспектами и последовательностью действий выполнения группировки

Практика: Отработка группировки тела, отработка постановки рук. Отработка непрерывной последовательности действий. Упражнение «колобок»

Тема 4.2 «Кувырок вперёд»

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

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

Тема 4.3 «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 4.4 «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 4.5 «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 4.6 «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 4.7 «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 4.8 «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 4.9 «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 4.10 «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 4.11 «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 4.12 «Термины акробатики. Сопоставление на английском и русском языках»

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

Практика: Отработка произношения терминов акробатики на английском языке

Тема 4.13 «Семейная акробатическая эстафета»

Теория: Закрепление терминологического аппарата по теме «Акробатика».

Практика: Акробатическая эстафета с участием родителей обучающихся.

Раздел 5. «Техника выполнения стантов»

Тема 5. 1 «Роли в станте. Психологическая атмосфера»

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. 2 «Роли в станте. Влияние роста спортсменов на технику станта»

Теория: Продолжаем знакомство с терминологическим аппаратом и функциями спортсменов различных ролей.

Практика: Выполнение станта «Экстеншен» со спортсменами (задней базой) различного роста, существенно различающихся по высоте.

Тема 5.3 «Классификация стантов. Партнерский стант»

Теория: Знакомство с терминологическим аппаратом по теме. Обучающиеся выявляют отличиями группового и партнёрского стантов.

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

Тема 5.4 «Классификация стантов. Групповой стант»

Теория: Знакомство с терминологическим аппаратом по теме. Обучающиеся выявляют отличиями группового и партнёрского стантов.

Практика: Выполнения станта четырьмя и/или пятью спортсменами.

Стантовая комбинация «Чикен-преп-чикен-экстеншен-преп-экстеншен-чикен-земля»

Тема 5.5 «Уровни высОт в стантах»

Теория: Знакомство с терминологическим аппаратом уровней в танте. Уровень соревновательной поверхности, уровень талии, уровень, плеч, уровень вытянутых рук.

Тема 5.6 «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 5.7 «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.

Тема 5.8 «Основные технические аспекты работ в станте. Основы биомеханики. Реливе»

Теория: Продолжаем знакомство с терминологическим аппаратом по теме.

Практика: Комплексное и последовательное выполнения упражнений в станте всеми спортсменами. Апробация различных техник захода верхнего (флейера) в стант. Закрепление захода с реливе.

Тема 5.9 «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 5.10 «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 5.11 «Партнёрский стант. Стрэдл на плечах одиночной базы. Основное положение верхнего»

Теория: Закрепление терминов «рычаг», «равновесие», «центр тяжести» «база», «флайер» «(верхний)», «синхронизация».

Практика: Отработка захода спереди, через релеве и фазу полёта. Верхний располагается спиной к базе свои кисти кладёт на запястья базе. В свою очередь база удерживает верхнего за бедра. После фазы подготовки (релеве – плие) верхний резким толчком ног уходит вверх и база сопровождая 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.

Тема 5.12 «Партнёрский стант. Стрэдл на плечах одиночной базы. Основные виды заходов»

Теория: Закрепление терминов «рычаг», «равновесие», «центр тяжести» «база», «флайер» «(верхний)», «синхронизация».

Практика: Закрепление захода «заброска». Знакомство с новым вариантом - заход через спину, с опорой ноги в тазобедренный сустав. Отработка захвата рук участников станта. Отработка равновесия верхнего сидя на плечах базы. Синхронизация действий партнёров.

Тема 5.13 «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 5.14 «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 схода. На соревновательную поверхность. Синхронизация действий партнёров.

Тема 5.15 «Групповой стант. Положение «чикен-спонж»

Теория: Закрепление терминологического аппарата. Знакомство с термином «чикен-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 5.16 «Групповой стант. Положение флайера «ноги вместе»

Теория: Закрепление терминологического аппарата. Повторение терминов «стант преп», стант «экстеншен», «купи». Теория возникновения данных терминов.

Практика: Повторение техники выполнения упражнения: «чикен –преп-чикен-экстеншен-преп-экстеншен-чикен-земля». Обращаем внимание на положение ног флайера – «ноги вместе»

Тема 5.17 «Групповой стант. Простой прямой подъём флаера на уровень «преп»

Теория: Закрепление терминологического аппарата. Закрепление терминов 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 верхнего (флаера) на уровень уэйст (уровень талии) и далее, на граунд – левел (уровень соревновательной поверхности).

Тема 5.18 «Стант «Экстеншен». Простой прямой подъём флаера на уровень «экстендит»»

Теория: Закрепление терминологического аппарата. Закрепление терминов экстеншен (стант) – стант на двух ногах с мульти-базой, в котором верхний находится на высоте экстендит-левел в вертикальной позиции. Экстендит-левел (высота) – горизонтальная плоскость, являющаяся границей высоты над соревновательной поверхностью приблизительно равной высоте расположения кистей вытянутых вверх рук стоящего человека.

Практика: 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 верхнего (флаера) на уровень уэйст (уровень талии) и далее, на граунд – левел (уровень соревновательной поверхности). Запись видеосюжета по теме.

Тема 5. 19 «Спуск флаера на соревновательную поверхность. Обзор вариантов»

Теория: Повторение терминов «сход», «релиз», «чикен спонж», «соревновательная поверхность», «прием», «кредл/колыбель», «медвежий хват». Варианты с хода в кредл, в чикен спонж на уровень линии талии или сразу на соревновательную поверхность. Прямые, винтовые или сальтовые сходы.

Практика: Выполнение упражнений различных вариантов: прямой сход в чикен – земля, прямой сброс «свечка». Отработка одинаковости и синхронности движений всех членов станта. Выполнение схода с уровня «преп». Выполнение схода с уровня «экстендит».

Тема 5. 20 «Спуск флаера на соревновательную поверхность. Сброс»

Теория: Повторение терминов «сход», «релиз», «чикен спонж», «соревновательная поверхность», «прием», «сброс», «свечка»

Практика: Отработка схода «прямой сброс «свечка» с уровня преп. Отработка схода «прямой сброс «свечка» с уровня экстендит. Отработка одинаковости и синхронности движений всех членов станта.

Тема 5. 21 «Спуск флаера на соревновательную поверхность. Прямой сход в чикен спонж»

Теория: Повторение терминов «сход», «релиз», «чикен спонж», «соревновательная поверхность», «прием», «сброс», «свечка»

Практика: Закрепление навыков слитного выполнения «кача», отработка пассивности ногами. Отработка одинаковости и синхронности движений всех членов станта. Отработка захватов ноги. Выполнение схода с уровня преп, выполнение схода с уровня экстендит.

Тема 5. 22 «Спуск флайера. Сход 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 на соревновательной поверхности «падение верхнего назад и приём его задней базой в зоне голова- плечи». Качание и подброс верхнего всеми базами на соревновательной поверхности. Отработка одинаковости и синхронности движений всех баз. Выполнение схода с уровня «преп» - приём в крэдл.

Тема 5. 23«Обзор вариантов заходов флайера в стант»

Теория: Знакомство с термином взрывная сила. Повторение терминов равновесие, ось, синхронность, ритм.

Практика: Повторение техники простого прямого захода через чикен. Знакомство с различными видами прямых заходов в стант (свечка, эляп-заход, теди-заход)

Тема 5. 24 «Эляп – заходом»

Теория: Повторение терминов взрывная сила, равновесие, ось, синхронность, ритм.

Практика: Разбор захвата стопы в эль – заходе (эляп) спортсменом каждой роли. Знакомство с последовательностью действий каждого спортсмена разных ролей. Совместное выполнение упражнения всем стантом на уровнях преп-уэст. Отработка и синхронизация действий спортсменов. При необходимости усложнить до уровня эстендит.

Тема 5. 25 «Теди – заход на уровень преп»

Теория: Закрепление знаний о рычаге, уровнях в станте, шпагатах. Повторение составляющих элементов стантовой программы. Выявление отличий захода в стант от элемента в станте.

Практика: Разбор захвата стопы в теди спортсменом каждой роли. Знакомство с последовательностью действий каждого спортсмена разных ролей. Совместное выполнение упражнения всем стантом на уровнях преп-уэст. Отработка и синхронизация действий спортсменов. При необходимости усложнить до уровня эстендит.

Тема 5. 26 «Теди – как элемент в станте»

Теория: Закрепление знаний о рычаге, уровнях в станте, шпагатах. Повторение составляющих элементов стантовой программы

Практика: Разбор захвата стопы в теди спортсменом каждой роли. Знакомство с последовательностью действий каждого спортсмена разных ролей. Совместное выполнение упражнения всем стантом на уровнях преп-

уэст. Отработка и синхронизация действий спортсменов. При необходимости усложнить до уровня эстендит.

Тема 5. 27 «Положение флайера на одной ноге. Обзор вариантов»

Теория: Повторение терминов равновесие, вес тела, рычаг. Знакомство с положениями флайера на одной ноге. Знакомство с терминами: либерти, тег, арабеск, флажок.

Практика: Разучивание статического равновесия на одной ноге на соревновательной поверхности с различными положениями свободной ноги в пространстве (либерти, тег, арабеск, флажок).

Тема 5. 28 «Положением флайера «либерти».

Теория: Повторение терминов равновесие, вес тела, рычаг, либерти.

Практика: Отработка статического равновесия на одной ноге на соревновательной поверхности в положении либерти. Отработка статического равновесия на одной ноге на скамье и специальной стойке в положении либерти.

Тема 5. 29 «Отработка простого прямого захода в либерти на уровень преп»

Теория: Закрепление терминов равновесие, вес тела, рычаг, либерти.

Практика: Разбор захвата ноги флайера базами. Отработка движений рук и ног базами. Отработка простого прямого захода в либерти на уровень преп.

Тема 5.30 «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: 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 5.31 «Терминологический аппарат. Закрепление терминов»

Теория: Повторение терминов по разделу «Станты»

Практика: Видео съемка и подготовка «сториз» для социальной сети ВК.

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 «Пирамида «Планки»»

Теория: Знакомство с вытянутыми и горизонтальным пирамидами. Повторение термина «Пирамида»

Практика: Просмотр видеофайлов с построениями пирамиды «Планки». Отработка синхронных действий спортсменов разных ролей при заходе с стант планка на плечах одиночной базы. Повторение планки на соревновательной поверхности. Отработка взаимодействия стантов между собой.

Тема 6.6 «Закрепление терминологического аппарата по теме «Пирамиды»

Теория: Повторение терминологического аппарата раздела «Пирамиды».

Практика: Показ элемента и произношение его названия. Сопоставление научного и сленгового названий. Сопоставление русскоязычного и англоязычного названий.

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, перекат 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.

Тема 7.3 «Хореографические дополнения»

Теория: Повторение стилей хореографии.

Практика: Выполнение простейших хореографических комбинаций. Стыковка хореографических и стантовых комбинаций.

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 музыкальных произведений. Похлопывание музыкальных частей.

Тема 8.2 «Знакомство с музыкальными произведениями. Подбор трека»

Теория: Продолжение знакомство с терминологическим аппаратом на тему «Музыкальность».

Практика: Прослушивание музыкальных произведения, подбор трека для постановки спортивной программы. Похлопывание музыкальных частей.

Тема 8.3 «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 8.4 «Виды реквизита»

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

Практика: Изготовление реквизита

Тема 8.5 «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 8.6 «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 8.7 «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 8.8 «Соревнования семейных стантов»

Теория: Повторение техники безопасности на мероприятиях. Повторение правил чир спорта

Практика: Соревнования семейных стантов.

Учебно-тематический план

Первый модуль «К Олимпийским вершинам»

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.

Планируемые 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 288	Теория 79	Практик 209
Введение. Общие понятия. 30 часов				
Форма аттестации/контроля: творческое занятие «День самоуправления»				
1.	Введение	30	8	22
1.1	Ликбез для родителей обучающихся. Актуализация знаний о правилах чир спорта	2	1	1
1.2	Тайминг дня, как все успеть?	2	1	1
1.3	Физическая подготовка. Общеразвивающие и специальные упражнения	10	2	8
1.4	Перформанс или чирлидинг, что выбрать?	4	1	3

1.5	Динамичная или статичная растяжка. Актуальность использования	2	1	1
1.6	Повышение функциональной выносливости	5	1	4
1.7	Работа с родителями. Актуализация комплекс упражнений для всей семьи	5	1	4
				30 часов. 1
Основная часть.				
Теория и методика чир спорта. 224 часа				
2.	Базовые положения рук	10	3	7
Форма аттестации/контроля: фотосессия «Базовые положения рук»				
2.1	Актуализация знаний о строении руки	2	0,5	1,5
2.2	Актуализация знаний о многообразии положений рук в чирлидинге	2	0,5	1,5
2.3	Влияние силы мышц рук на быстроту движения	2	0,5	1,5
2.4	Вариации положения рук и рисунки на их основе	2	0,5	1,5
2.5.	Упражнения для развития силы рук	2	1	1
3.	Классификация прыжков в чир спорте	20	10	10
Форма аттестации/контроля: зачетное занятие по технике выполнения прыжков, внутри командное соревнование «Самый прыгучий спортсмен»				
3.1	Актуализация знаний о строение ноги	2	1	1
3.2	Актуализация знаний о технике выполнения чир прыжка	2	1	1
3.3	Чир-прыжок «Той - такч»	2	1	1
3.4	Чир-прыжок «Абстракт»	2	1	1
3.5	Чир- прыжок «Хёрке»	2	1	1

3.6	Актуализация знаний о технике выполнения лип прыжка	2	1	1
3.7	Совершенствование техники прямого лип прыжка	2	1	1
3.8	Совершенствование техники переменного лип прыжка	2	1	1
3.9.	Влияние техники шпагата на технику лип – прыжка	2	1	1
3. 10	Шоссе - заход на лип прыжок	2	1	1
				30 часов. 2
4.	Акробатическая дорожка	52	11	41
Форма аттестации/контроля: зачетное занятие				
4.1	Актуализация навыков выполнения группировки	2	1	1
4.2	Стойка на руках. Этапы выполнения	4	1	
4.3	Стойка на руках с переходом в кувырок	6	1	
4.4	Кувырок полёт	6	1	2
4.5	Кувырок назад с выходом в стойку на руках	6	1	2
4.6	Перевороты в сторону (Колесо)	6	1	2
				30 часов. 3
4.7	Перевороты вперёд и назад	6	1	5
4.8	Фляк	6	1	
4.9	Вальсет –родат – флк	4	1	
4.10	Формирование акробатической дорожки	4	1	3
4.11	Соревнования на лучшую акробатическую дорожку	2	1	2

5.	Техника выполнения стантов	86	21	65
Форма аттестации/контроля: соревнования стантов				
5.1	Создание комфортной психологической атмосферы в станте	2	1	1
5.2	Актуализация знаний о правилах страховки в станте	2	1	1
5.3	Актуализация знаний о технике работы в станте, спортсменов различных ролей	2	1	1
5.4	Партнёрский стант. Стойка на плечах одиночной базы. Основное положения и виды заходов	2	1	1
				30 часов. 4
5.5	Партнёрский стант. Стойка на вытянутых руках	4	1	3
5.6	Групповой стант. Мульти -база. Новое понятие или взгляд с другой стороны	4	1	3
5.7	Стант «Преп». Мульти- база Заход ½ винта	4	1	3
5.8	Стант «Преп». Двойная база Заход ½ винта	4	1	3
5.9	Стант «Экстеншен». Аспекты устойчивости	2	1	1
5.10	Соединяем уровни «преп» и «экстендит»	4	1	3
5.11	Сразу на верх Эляп – заход в стант «экстеншен»	8	1	7
				30 часов. 5
5.12	Теди – заход на уровень экстендит	4	1	3
5.13	Спуск флайера на соревновательную поверхность. Актуализация вариантов	6	1	5
5.14	Спуск флайера на соревновательную поверхность. Сброс с винтовым вращением на 360°	6	1	5

5.15	Положение флайера на одной ноге. Актуализация вариантов	6	1	5
5.16	Положением флайера «либерти» на уровне преп	4	1	3
5.17	Углубленная проработка простого захода в либерти	4	1	3
				30 часов. 6
5.18	Положением флайера «либерти» на уровне преп. Перепрыжка	4	1	3
5.19	Перепрыжка. Еще выше. Либерти на уровень экстендит	2	1	1
5.20	Баскет тос. Отработка высоты быброса	6	1	5
5.21	Баскет тосс. Кик - винт	6	1	5
6.	Техника выполнения пирамид	18	7	11
Форма аттестации/контроля: открытое занятие				
6.1	Пирамиды их классификация и уровни. Актуализация знаний	2	1	1
6.2	Пирамида «Имитация Тауэр»	2	1	1
6.3	Пирамида «Тауэр»	2	1	1
6.4	Пирамида «Лежка»	2	1	1
6.5	Пирамида «Стул»	4	1	3
				30 часов. 7
6.6	Пирамида «Планки»	4	1	3
6.7	Закрепление терминологического аппаратом по теме «Пирамиды»	2	1	1
7.	Перестроения в чирлидинге	6	2	4
Форма аттестации/контроля: творческое занятие «Я режиссёр»				
7.1	Совершенствование техники перемещения одиночных спортсменов и целых стантов	4	1	3

7.2	Совершенствование техники хореографических дополнений в работе станта	2	1	1
8.	Хореография уличных стилей	10	3	7
8.1	Стиль «хип-хоп». Основные аспекты	4	1	3
8.2	Стиль «локинг». Основные аспекты	4	1	3
8.3	Партнёрское взаимодействие в чир хип-хоп дисциплинах	2	1	1
9.	Фристайл – четкость рисунков	10	3	7
9.1	Техника безопасности акробатических элементов при работе с помпонами	4	1	3
9.2	Разучивание фристайловой комбинации «На каблуках»	4	1	3
				30 часов. 8
9.3	Актуализация техники вращений. От подводящих упражнений до фуэте	2	1	1
10.	Чир джаз – новые тенденции	10	3	7
10.1	Джазовая импровизация в спортивной программе	4	1	3
10.2	Хорео – современный микс стилей	4	1	3
10.3	Импровизация на тему контемпори	2	1	1
11	Зачетное занятие по разделам 8,9,10 направлений перфоманс	2	0	2
11.1	Импровизация – перфоманс в чир спорте	2	0	2
Заключение. 34 часа				
Формирование, подготовка и постановка спортивной программы				
Форма аттестации/контроля:				
выступление на соревнованиях или массовом спортивном мероприятии				
12.	Композиция и постановка спортивной программы	34	8	26
12.1	Музыкальная грамотность. Понятие музыкального квадрата	2	1	1

12.2	Знакомство с музыкальными произведениями. Подбор трека	2	1	1
12.3	Речовка	2	1	1
12.4	Виды реквизита в чирлидинге	4	1	3
12.5	Изготовление реквизита для показательной программы	4	1	3
12.6	Спортивный имидж	2	1	1
				30 часов. 9
12.7	Постановка программы	10	1	9
12.8	Отработка на городских сценических площадках	4	1	3
12.9	Соревнования клубных стантов	4	1	3
				18 часов
	ИТОГО	288	79	209

Содержание учебного-тематического плана

Первый модуль «К Олимпийским вершинам» Первый год обучения – стартовый уровень

Раздел 1. «Введение»

Тема 1.1 «Знакомство с «АКДТДиМ». Правила техники безопасности на тренировочных занятиях»

Теория: Знакомство с историей Алтайского краевого дворца творчества детей и молодёжи, планом здания, Уставом организации. Правилами внутреннего распорядка и техникой безопасности на тренировочном занятии.

Практика: Квест «По ступеням дворца»

Тема 1.2 «Знакомство родителей, обучающихся с чирлидингом, как видом спорта и его базовыми понятиями»

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. Просмотр видео материалов.

Тема 1.3 «Чирлидинга на современном этапе. Встреча со спортсменами чирлидерами»

Теория: Просмотр видео с соревнований и фестивалей. Обзор трендов.

Практика: Пробы интересных находок. Импровизация на тему «Новинки сезона»

Тема 1.4 Правила чир спорта. Направления и дисциплины

Теория: Знакомство с правилами чир спорта. Название документа.

Практика: Поиск документа с сети интернет. Знакомство со структурой документа

Тема 1.5 «Знакомство с терминологическим аппаратом по теме элементы чир спорта»

Теория: Знакомство с основными терминами чир спорта

Практика: Выполнение и сопоставление знакомых элементов с привычными названиями, их научное название

Тема 1.6 «Гигиена спортсмена»

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

Практика: Проведение теста «Гигиена спортсмена».

Тема 1.7 «Режим дня спортсмена. Влияние семьи на результаты спортсмена»

Теория: Знакомство с гормонами и их влиянием на жизнедеятельность и настроение спортсмена

Практика: Квиз на тему «Режим дня»

Тема 1.8 «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 1.9 «Направления чир спорта. Перфоманс. Общее знакомство»

Теория: Знакомство с направлениями чир спорта.

Практика: Знакомство с основными движениями дисциплин перфоманса: чир джаз, чир хип-хоп, чир фристайл. Выявления основных различий

Тема 1.10 «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 1.11 «Джаз или модерн?»

Теория: Знакомство с историей возникновения направлений джаз и модерн.

Практика: Разучивание танцевальных комбинаций стиле модерн и джаз

Тема 1.12 «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 1.13 «Классическая хореография. Основа основ»

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 1.14 «Направления чир спорта. Чирлидинг»

Теория: Продолжаем знакомство с направлениями чир спорта. Акробатическое направление – чирлидинг. Дисциплины и возрастные категории.

Практика: Выполнение основных упражнений характерных той или иной возрастной категории в дисциплинах чирлидинга

Тема 1.15 «Чирлидинг группа: смешанная или однородная?»

Теория: Продолжаем знакомство с правилами чир спорта. Знакомимся с понятием «смешанное» (смешанный стант, смешанная группа»)

Практика: Участие в соревнованиях в качестве зрителей.

Тема 1.16 «Групповой стант – основа семейной команды»

Теория: Продолжаем знакомство с правилами чир спорта. Знакомимся с понятием «групповой стант»

Практика: Тренировочное занятие с участием родителей. Знакомство и разучивание техники выполнения станта «Преп»

Тема 1.17 «Партнёрский стант»

Теория: Продолжаем знакомство с правилами чир спорта. Знакомимся с понятием «партнёровский стант»

Практика: Тренировочное занятие с участием родителей. Знакомство и разучивание техники выполнения станта «Стойка на плечах одиночной базы»

Тема 1.18 «Стрейчинг. Упражнения для растяжения мышц»

Теория: Знакомство с методикой растяжения тела.

Практика: Разучивание комплекса упражнений для повышения природной эластичности мышц

Тема 1.19 «Стрейчинг. Упражнения для связочного аппарата»

Теория: Продолжаем знакомство с методикой растяжения тела.

Практика: Разучивание комплекса упражнений для повышения природной общей гибкости и эластичности связочного аппарата.

Тема 1.20 «Стрейчинг. Упражнения для растяжения мышц»

Теория: Продолжаем знакомство с методикой растяжения тела.

Практика: Разучивание комплекса упражнений для повышения природной подвижности суставов

Тема 1.21 «Функциональный тренинг. Основы»

Теория: Знакомство с методикой функционального тренинга.

Практика: Разучивание упражнений для повышения функциональной выносливости организма. Техника выполнения.

Тема 1.22 «Повышение функциональной выносливости»

Теория: Продолжаем знакомство с методикой функционального тренинга.

Практика: Разучивание комплекса упражнений для повышения функциональной выносливости организма.

Тема 1.23 «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.

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 «Вариации положений рук и рисунки на их основе»

Теория: Закрепление терминологического аппарата по разделу «Базовые положения рук»

Практика: Импровизации на основе базовых положений рук. Составление рисунков в двойке, трио группе

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 «Прямой лип прыжок».

Теория: Продолжаем знакомство с терминологическим аппаратом и видами лип-прыжка. Фазы прыжка.

Практика: Отработка фаз прямого лип-прыжка.

Тема 3.8 «Переменный лип прыжок».

Теория: Продолжаем знакомство с терминологическим аппаратом и видами лип-прыжка. Фазы прыжка.

Практика: Отработка фаз переменного лип-прыжка.

Раздел 4. «Акробатическая дорожка»

Тема 4.1 «Понятие группировки»

Теория: Знакомство с устройством спины и сочленением корпуса и рук. Основными аспектами и последовательностью действий выполнения группировки

Практика: Отработка группировки тела, отработка постановки рук. Отработка непрерывной последовательности действий. Упражнение «колобок»

Тема 4.2 «Кувырок вперёд»

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

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

Тема 4.3 «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 4.4 «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 4.5 «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 4.6 «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 4.7 «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 4.8 «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 4.9 «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 4.10 «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 4.11 «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 4.12 «Термины акробатики. Сопоставление на английском и русском языках»

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

Практика: Отработка произношения терминов акробатики на английском языке

Тема 4.13 «Семейная акробатическая эстафета»

Теория: Закрепление терминологического аппарата по теме «Акробатика».

Практика: Акробатическая эстафета с участием родителей обучающихся.

Раздел 5. «Техника выполнения стантов»

Тема 5.1 «Роли в станте. Психологическая атмосфера»

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 5.2 «Роли в станте. Влияние роста спортсменов на технику станта»

Теория: Продолжаем знакомство с терминологическим аппаратом и функциями спортсменов различных ролей.

Практика: Выполнение станта «Экстеншен» со спортсменами (задней базой) различного роста, существенно различающихся по высоте.

Тема 5.3 «Классификация стантов. Партнерский стант»

Теория: Знакомство с терминологическим аппаратом по теме. Обучающиеся выявляют отличиями группового и партнёрского стантов.

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

Тема 5.4 «Классификация стантов. Групповой стант»

Теория: Знакомство с терминологическим аппаратом по теме. Обучающиеся выявляют отличиями группового и партнёрского стантов.

Практика: Выполнения станта четырьмя и/или пятью спортсменами.

Стантовая комбинация «Чикен-преп-чикен-экстеншен-преп-экстеншен-чикен-земля»

Тема 5.5 «Уровни высоты в стантах»

Теория: Знакомство с терминологическим аппаратом уровней в станте. Уровень соревновательной поверхности, уровень талии, уровень плеч, уровень вытянутых рук.

Тема 5.6 «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 5.7 «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.

Тема 5.8 «Основные технические аспекты работ в станте. Основы биомеханики. Реливе»

Теория: Продолжаем знакомство с терминологическим аппаратом по теме.

Практика: Комплексное и последовательное выполнения упражнений в станте всеми спортсменами. Апробация различных техник захода верхнего (флейера) в стант. Закрепление захода с реливе.

Тема 5.9 «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 5.10 «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 5.11 «Партнёрский стант. Стрэдл на плечах одиночной базы. Основное положение верхнего»

Теория: Закрепление терминов «рычаг», «равновесие», «центр тяжести» «база», «флайер» «(верхний)», «синхронизация».

Практика: Отработка захода спереди, через реливе и фазу полёта. Верхний располагается спиной к базе свои кисти кладёт на запястья базы. В свою очередь база удерживает верхнего за бедра. После фазы подготовки (реливе – плие) верхний резким толчком ног уходит вверх и база сопровождая верхнего за бедра, 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.

Тема 5.12 «Партнёрский стант. Стрэдл на плечах одиночной базы. Основные виды заходов»

Теория: Закрепление терминов «рычаг», «равновесие», «центр тяжести» «база», «флайер» «(верхний)», «синхронизация».

Практика: Закрепление захода «заброска». Знакомство с новым вариантом - заход через спину, с опорой ноги в тазобедренный сустав. Отработка захвата рук участников станта. Отработка равновесия верхнего сидя на плечах базы. Синхронизация действий партнёров.

Тема 5.13 «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 5.14 «Партнёрский стант. Стойка на плечах одиночной базы. Основные 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 схода. На соревновательную поверхность. Синхронизация действий партнёров.

Тема 5.15 «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 чicken-спонж.

Тема 5.16 «Групповой стант. Положение флайера «ноги вместе»

Теория: Закрепление терминологического аппарата. Повторение терминов «стант преп», стант «экстеншен», «купи». Теория возникновения данных терминов.

Практика: Повторение техники выполнения упражнения: «чicken –преп-чicken-экстеншен-преп-экстеншен-чicken-земля». Обращаем внимание на положение ног флайера – «ноги вместе»

Тема 5.17 «Групповой стант. Простой прямой подъём флаера на уровень «преп»

Теория: Закрепление терминологического аппарата. Закрепление терминов 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 верхнего (флаера) на уровень уэйст (уровень талии) и далее, на граунд – левел (уровень соревновательной поверхности).

Тема 5.18 «Стант «Экстеншен». Простой прямой подъём флаера на уровень «экстендит»»

Теория: Закрепление терминологического аппарата. Закрепление терминов экстеншен (стант) – стант на двух ногах с мульти-базой, в котором верхний находится на высоте экстендит-левел в вертикальной позиции. Экстендит-левел (высота) – горизонтальная плоскость, являющаяся границей высоты над соревновательной поверхностью приблизительно равной высоте расположения кистей вытянутых вверх рук стоящего человека.

Практика: 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 верхнего (флаера) на уровень уэйст (уровень талии) и далее, на граунд – левел (уровень соревновательной поверхности). Запись видеосюжета по теме.

Тема 5. 19 «Спуск флайера на соревновательную поверхность. Обзор вариантов»

Теория: Повторение терминов «сход», «релиз», «чикен спонж», «соревновательная поверхность», «прием», «кредл/колыбель», «медвежий хват». Варианты с хода в кредл, в чикен спонж на уровень линии талии или сразу на соревновательную поверхность. Прямые, винтовые или сальтовые сходы.

Практика: Выполнение упражнений различных вариантов: прямой сход в чикен – земля, прямой сброс «свечка». Отработка одинаковости и синхронности движений всех членов станта. Выполнение схода с уровня «преп». Выполнение схода с уровня «экстендит».

Тема 5. 20 «Спуск флайера на соревновательную поверхность. Сброс»

Теория: Повторение терминов «сход», «релиз», «чикен спонж», «соревновательная поверхность», «прием», «сброс», «свечка»

Практика: Отработка схода «прямой сброс «свечка» с уровня преп. Отработка схода «прямой сброс «свечка» с уровня экстендит. Отработка одинаковости и синхронности движений всех членов станта.

Тема 5. 21 «Спуск флайера на соревновательную поверхность. Прямой сход в чикен спонж»

Теория: Повторение терминов «сход», «релиз», «чикен спонж», «соревновательная поверхность», «прием», «сброс», «свечка»

Практика: Закрепление навыков слитного выполнения «кача», отработка пассивности ногами. Отработка одинаковости и синхронности движений всех членов станта. Отработка захватов ноги. Выполнение схода с уровня преп, выполнение схода с уровня экстендит.

Тема 5. 22 «Спуск флайера. Сход в кредл»

Теория: Закрепление терминов «сход», «релиз», «выброс», «прием», «кредл/колыбель», «медвежий хват». Прямой кредл - релиз или сход в кредл, 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 на соревновательной поверхности «падение верхнего назад и приём его задней базой в зоне голова- плечи». Качание и подброс верхнего всеми базами на соревновательной поверхности. Отработка одинаковости и синхронности движений всех баз. Выполнение схода с уровня «преп» - приём в кредл.

Тема 5. 23 «Обзор вариантов заходов флайера в стант»

Теория: Знакомство с термином взрывная сила. Повторение терминов равновесие, ось, синхронность, ритм.

Практика: Повторение техники простого прямого захода через чикен. Знакомство с различными видами прямых заходов в стант (свечка, эляп-заход, теди-заход)

Тема 5. 24 «Эляп – заходом»

Теория: Повторение терминов взрывная сила, равновесие, ось, синхронность, ритм.

Практика: Разбор захвата стопы в эль – заходе (эляп) спортсменом каждой роли. Знакомство с последовательностью действий каждого спортсмена разных ролей. Совместное выполнение упражнения всем стантом на уровнях преп-уэст. Отработка и синхронизация действий спортсменов. При необходимости усложнить до уровня эстендит.

Тема 5. 25 «Теди – заход на уровень преп»

Теория: Закрепление знаний о рычаге, уровнях в станте, шпагатах. Повторение составляющих элементов стантовой программы. Выявление отличий захода в стант от элемента в станте.

Практика: Разбор захвата стопы в теди спортсменом каждой роли. Знакомство с последовательностью действий каждого спортсмена разных ролей. Совместное выполнение упражнения всем стантом на уровнях преп-уэст. Отработка и синхронизация действий спортсменов. При необходимости усложнить до уровня эстендит.

Тема 5. 26 «Теди – как элемент в станте»

Теория: Закрепление знаний о рычаге, уровнях в станте, шпагатах. Повторение составляющих элементов стантовой программы

Практика: Разбор захвата стопы в теди спортсменом каждой роли. Знакомство с последовательностью действий каждого спортсмена разных ролей. Совместное выполнение упражнения всем стантом на уровнях преп-уэст. Отработка и синхронизация действий спортсменов. При необходимости усложнить до уровня эстендит.

Тема 5. 27 «Положение флайера на одной ноге. Обзор вариантов»

Теория: Повторение терминов равновесие, вес тела, рычаг. Знакомство с положениями флайера на одной ноге. Знакомство с терминами: либерти, тег, арабеск, флажок.

Практика: Разучивание статического равновесия на одной ноге на соревновательной поверхности с различными положениями свободной ноги в пространстве (либерти, тег, арабеск, флажок).

Тема 5. 28 «Положением флайера «либерти».

Теория: Повторение терминов равновесие, вес тела, рычаг, либерти.

Практика: Отработка статического равновесия на одной ноге на соревновательной поверхности в положении либерти. Отработка статического равновесия на одной ноге на скамье и специальной стойке в положении либерти.

Тема 5.29 «Отработка простого прямого захода в либерти на уровень преп»

Теория: Закрепление терминов равновесие, вес тела, рычаг, либерти.

Практика: Разбор захвата ноги флайера базами. Отработка движений рук и ног базами. Отработка простого прямого захода в либерти на уровень преп.

Тема 5.30 «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: 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 5.31 «Терминологический аппарат. Закрепление терминов»

Теория: Повторение терминов по разделу «Станты»

Практика: Видео съемка и подготовка «сториз» для социальной сети ВК.

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 «Пирамида «Планки»

Теория: Знакомство с вытянутыми и горизонтальным пирамидами. Повторение термина «Пирамида»

Практика: Просмотр видеофайлов с построениями пирамиды «Планки». Отработка синхронных действий спортсменов разных ролей при заходе с стант планка на плечах одиночной базы. Повторение планки на соревновательной поверхности. Отработка взаимодействия стантов между собой.

Тема 6.6 «Закрепление терминологического аппарата по теме «Пирамиды»

Теория: Повторение терминологического аппарата раздела «Пирамиды».

Практика: Показ элемента и произношение его названия. Сопоставление научного и сленгового названий. Сопоставление русскоязычного и англоязычного названий.

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.

Тема 7.3 «Хореографические дополнения»

Теория: Повторение стилей хореографии.

Практика: Выполнение простейших хореографических комбинаций. Стыковка хореографических и стантовых комбинаций.

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 смотрелось целостно, движения программы должны гармонично вписываться и соответствовать структуре выбранного музыкального произведения.

Практика: Прослушивание музыкальных произведений. Похлопывание музыкальных частей.

Тема 8.2 «Знакомство с музыкальными произведениями. Подбор трека»

Теория: Продолжение знакомство с терминологическим аппаратом на тему «Музыкальность».

Практика: Прослушивание музыкальных произведения, подбор трека для постановки спортивной программы. Похлопывание музыкальных частей.

Тема 8.3 «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 8.4 «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 реквизита

Тема 8.5 «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 8.6 «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 8.7 «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 8.8 «Соревнования семейных стантов»

Теория: Повторение техники безопасности на мероприятиях. Повторение правил чир спорта

Практика: Соревнования семейных стантов.

Учебно-тематический план

Первый модуль «К Олимпийским вершинам»

Третий год обучения – продвинутый уровень

Цель третьего года обучения: совершенствование физической подготовленности обучающихся, через закрепление комплекса чирлидинговых упражнений. Подготовка к выполнению требований массовых 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.

Планируемые результаты:

выполнение обучающимися требований спортивных разрядов, не ниже второго юношеского.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего 288	Теория 68	Практик 220
Введение. Общие понятия. 20 часов Форма аттестации/контроля: творческое занятие «День самоуправления»				
1.	Введение	20	6	14
1.1	Правила чир спорта. Актуальная версия. изменения	4	1	3
1.2	Антидопинговое воспитание. Что нужно знать родителям спортсменов	4	2	2
1.3	Подвижные игры. Современные варианты	6	1	5
1.4	Актуализация комплекс упражнений для всей семьи	4	1	3
1.5	Режим дня. Как научиться ему следовать	2	1	1

Основная часть.				
Теория и методика чир спорта. 230 часов				
2.	Танцевальные направления чир спорта	60	15	45
Форма аттестации/контроля: составление учебной спортивной программы. Показательные выступления				
2.1	Хореография уличных стилей	6	1	5
2.2	Расширение партнёрских взаимодействий в чир хип-хоп дисциплинах	4 10	1	3
				30 часов. 1
2.3	Фристайл – четкость рисунков	4	1	3
2.4	Расширение фристайловых комбинаций	4	1	3
2.5	закрепление техники вращений. От подводящих упражнений до фуэте	2 20	1	1
2.6	Стиль «вог» - уместно ли в чир спорте?	4	1	3
2.7	Джазовые стили в чирспорте. Миксуем со стантами	10 34	3	7
2.8	Джазовая импровизация в спортивной программе	6 40	1	5
				30 часов. 2
2.9	Хорео – современный микс стилей	4	1	3
2.10	Контактная импровизация	2	1	1
2.11	Акробатика в танцевальных дисциплинах чир спорта	4 50	1	3
2.12	Натянутость стопы. Как достичь? Классическая хореография	8 58	1	7
2.13	Твирлинг. Знакомство с вращением жезла	2 60 20	1	1

3.	Сильные руки – сильные программы	17	5	12
Форма аттестации/контроля: фотосессия «Наши руки»				
3.1	Закрепление знаний о строении руки	3	1	2
3.2	Закрепление знаний о положений рук в чирлидинге	3	1	2
3.3	Сильные мышцы рук - быстрые движения	4 30	1	3
30 часов. 3				
3.4	Поиск новых положений рук и рисунков на их основе	3	1	2
3.5.	Упражнения для развития силы лучезапястного сустава и пальцев руки	4	1	3
4.	Сила ног	23	6	17
Форма аттестации/контроля: зачетное занятие по технике выполнения прыжков, внутри командное соревнование «Самый прыгучий спортсмен»				
4.1	Закрепление знаний о строение ноги	2	1	1
4.2	Закрепление знаний о технике выполнения чир прыжка	2	1	1
4.3	Закрепление комплекса упражнений на развитие прыгучести	5	1	4
4.4	Совершенствование техники прямого и переменного лип прыжков	4	1	3
4.5	Плие, приседание, глубокий, сет и выпады. Поможет ли классическая хореография в данном вопросе?	6	1	5
4.6	Стрейчинг. О важности растяжки	4	1	3
30 часов. 4				

5.	Акробатическая дорожка	30	5	25
Форма аттестации/контроля: зачетное занятие				
5.1	Закрепление навыков выполнения кувырков	2	1	1
5.2	Знакомство с техникой сальтового вращения назад с места	8	1	5
5.2	Закрепление навыков выполнения стойки на руках	4	1	3
5.3	Закрепление навыков переворотов	2	0	2
5.4	Вальсет –родат – флк	2	0	2
5.5	Сальтовое вращение вперед	6	1	5
5.6	Формирование акробатической дорожки	4	1	3
5.7	Соревнования на лучшую акробатическую дорожку	2	0	2
				30 часов. 5
6.	Техника выполнения стантов	60	17	43
Форма аттестации/контроля: тсантифест				
6.1	Поддержание комфортной психологической атмосферы в станте	2	1	1
6.2	Актуализация знаний о технике безопасности на занятиях и массовых мероприятиях	2	1	1
6.3	Актуализация знаний о технике работы в станте, спортсменов различных ролей	2	1	1
6.4	Стойка на плечах одиночной базы. Основа для пирамид. Совершенствуем технику	2 8	1	1
6.5	Стант «Преп». Мульти- база Заход полный винт	4	1	3

6.6	Стант «Преп». Двойная база Заход полный винт	4 16	1	3
6.7	Стант «Экстеншен». Тренировка вестибулярного аппарата	2	1	1
6.8	Заход «Теди-винт» на уровень экстендита	4 22	1	3
6.9	Актуализация вариантов схода флайера	4 26	1	3
6.10	Сход флайера сальто вперед. Прием в кредл	4 30	1	3
				30 часов. 6
6.11	Положение флайера на одной ноге. Актуализация вариантов	6	1	5
6.12	Положением флайера «на одной ноге» на уровне экстендита	4 40	1	3
6.13	Углубленная проработка заходов на одну ногу	4	1	3
6.14	Как разнообразить элементы в станте?	4	1	3
6.15	Баскет тос. Продолжаем нарабатывать высоту выброса	6 54	1	5
6.16	Баскет тосс. Разнообразие элементов	4	1	3
6.17	Баскет тосс. Работа с вылетной растяжкой	2	1	1
				30 часов. 7
7.	Техника выполнения пирамид	30	4	26
Форма аттестации/контроля: открытое занятие				
7.1	Пирамиды их классификация и уровни. Закрепление знаний	8	1	7
7.2	Пирамида «Тауэр» Повышаем сложность. За счет чего это можно сделать?	8	1	7
7.3	Пирамида «Бумажные куклы»	8	1	7
7.4	Пирамида «Башня». Возвращение к истокам	6	1	5
				30 часов. 8

8.	Перестроения в чирлидинге	10	2	8
Форма аттестации/контроля: творческое занятие «Я режиссёр»				
8.1	Совершенствование техники перемещения одиночных спортсменов	4	1	3
8.2	Совершенствование техники перемещения стантов	4	1	3
8.3	Совершенствование техники хореографических дополнений в работе станта	2 250	1	1
Заключение. 38 часов				
Формирование, подготовка и постановка спортивной программы				
Форма аттестации/контроля: выступление на соревнованиях или массовом спортивном мероприятии				
9.	Композиция и постановка спортивной программы	38	8	30
9.1	Продолжаем развивать музыкальность	2	1	1
9.2	Аудиотрек. Как создать уникальный?	2	1	1
9.3	Речовка. Дыхание и движение. На что обратить внимание	4	1	3
9.4	Виды реквизита в чирлидинге. Продолжаем совершенствовать технику работы	4	1	3
9.5	Изготовление реквизита для показательной программы	4	1	3
9.6	Спортивный имидж	4	1	3
9.7	Постановка программы	14	1	13
9.8	Выступление на соревнованиях	4	1	3
				38 часов
	ИТОГО	288	68	220

Содержание учебного-тематического плана

Первый модуль «К Олимпийским вершинам»

Раздел 1. «Введение»

Тема 1.1 «Знакомство с «АКДТДиМ». Правила техники безопасности на тренировочных занятиях»

Теория: Знакомство с историей Алтайского краевого дворца творчества детей и молодёжи, планом здания, Уставом организации. Правилами внутреннего распорядка и техникой безопасности на тренировочном занятии.

Практика: Квест «По ступеням дворца»

Тема 1.2 «Знакомство родителей, обучающихся с чирлидингом, как видом спорта и его базовыми понятиями»

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. Просмотр видео материалов.

Тема 1.3 «Чирлидинга на современном этапе. Встреча со спортсменами чирлидерами»

Теория: Просмотр видео с соревнований и фестивалей. Обзор трендов.

Практика: Пробы интересных находок. Импровизация на тему «Новинки сезона»

Тема 1.4 Правила чир спорта. Направления и дисциплины

Теория: Знакомство с правилами чир спорта. Название документа.

Практика: Поиск документа с сети интернет. Знакомство со структурой документа

Тема 1.5 «Знакомство с терминологическим аппаратом по теме элементы чир спорта»

Теория: Знакомство с основными терминами чир спорта

Практика: Выполнение и сопоставление знакомых элементов с привычными названиями, их научное название

Тема 1.6 «Гигиена спортсмена»

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

Практика: Проведение теста «Гигиена спортсмена».

Тема 1.7 «Режим дня спортсмена. Влияние семьи на результаты спортсмена»

Теория: Знакомство с гормонами и их влиянием на жизнедеятельность и настроение спортсмена

Практика: Квиз на тему «Режим дня»

Тема 1.8 «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 1.9 «Направления чир спорта. Перфоманс. Общее знакомство»

Теория: Знакомство с направлениями чир спорта.

Практика: Знакомство с основными движениями дисциплин перфоманса: чир джаз, чир хип-хоп, чир фристайл. Выявления основных различий

Тема 1.10 «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 1.11 «Джаз или модерн?»

Теория: Знакомство с историей возникновения направлений джаз и модерн.

Практика: Разучивание танцевальных комбинаций стиле модерн и джаз

Тема 1.12 «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 1.13 «Классическая хореография. Основа основ»

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 стили 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 1.14 «Направления чир спорта. Чирлидинг»

Теория: Продолжаем знакомство с направлениями чир спорта. Акробатическое направление – чирлидинг. Дисциплины и возрастные категории.

Практика: Выполнение основных упражнений характерных той или иной возрастной категории в дисциплинах чирлидинга

Тема 1.15 «Чиридинг группа: смешанная или однородная?»

Теория: Продолжаем знакомство с правилами чир спорта. Знакомимся с понятием «смешанное» (смешанный стант, смешанная группа»)

Практика: Участие в соревнованиях в качестве зрителей.

Тема 1.16 «Групповой стант – основа семейной команды»

Теория: Продолжаем знакомство с правилами чир спорта. Знакомимся с понятием «групповой стант»

Практика: Тренировочное занятие с участием родителей. Знакомство и разучивание техники выполнения станта «Преп»

Тема 1.17 «Партнёрский стант»

Теория: Продолжаем знакомство с правилами чир спорта. Знакомимся с понятием «партнёрский стант»

Практика: Тренировочное занятие с участием родителей. Знакомство и разучивание техники выполнения станта «Стойка на плечах одиночной базы»

Тема 1.18 «Стрейчинг. Упражнения для растяжения мышц»

Теория: Знакомство с методикой растяжения тела.

Практика: Разучивание комплекса упражнений для повышения природной эластичности мышц

Тема 1.19 «Стрейчинг. Упражнения для связочного аппарата»

Теория: Продолжаем знакомство с методикой растяжения тела.

Практика: Разучивание комплекса упражнений для повышения природной общей гибкости и эластичности связочного аппарата.

Тема 1.20 «Стрейчинг. Упражнения для растяжения мышц»

Теория: Продолжаем знакомство с методикой растяжения тела.

Практика: Разучивание комплекса упражнений для повышения природной подвижности суставов

Тема 1.21 «Функциональный тренинг. Основы»

Теория: Знакомство с методикой функционального тренинга.

Практика: Разучивание упражнений для повышения функциональной выносливости организма. Техника выполнения.

Тема 1.22 «Повышение функциональной выносливости»

Теория: Продолжаем знакомство с методикой функционального тренинга.

Практика: Разучивание комплекса упражнений для повышения функциональной выносливости организма.

Тема 1.23 «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.

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 «Вариации положений рук и рисунки на их основе»

Теория: Закрепление терминологического аппарата по разделу «Базовые положения рук»

Практика: Импровизации на основе базовых положений рук. Составление рисунков в двойке, трио группе

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 «Прямой лип прыжок».

Теория: Продолжаем знакомство с терминологическим аппаратом и видами лип-прыжка. Фазы прыжка.

Практика: Отработка фаз прямого лип-прыжка.

Тема 3.8 «Переменный лип прыжок».

Теория: Продолжаем знакомство с терминологическим аппаратом и видами лип-прыжка. Фазы прыжка.

Практика: Отработка фаз переменного лип-прыжка.

Раздел 4. «Акробатическая дорожка»

Тема 4.1 «Понятие группировки»

Теория: Знакомство с устройством спины и сочленением корпуса и рук. Основными аспектами и последовательностью действий выполнения группировки

Практика: Отработка группировки тела, отработка постановки рук. Отработка непрерывной последовательности действий. Упражнение «колобок»

Тема 4.2 «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 4.3 «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 4.4 «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 4.5 «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 4.6 «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 4.7 «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 4.8 «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 4.9 «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 4.10 «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 4.11 «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 4.12 «Термины акробатики. Сопоставление на английском и русском языках»

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

Практика: Отработка произношения терминов акробатики на английском языке

Тема 4.13 «Семейная акробатическая эстафета»

Теория: Закрепление терминологического аппарата по теме «Акробатика».

Практика: Акробатическая эстафета с участием родителей обучающихся.

Раздел 5. «Техника выполнения стантов»

Тема 5.1 «Роли в станте. Психологическая атмосфера»

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 5.2 «Роли в станте. Влияние роста спортсменов на технику станта»

Теория: Продолжаем знакомство с терминологическим аппаратом и функциями спортсменов различных ролей.

Практика: Выполнение станта «Экстеншен» со спортсменами (задней базой) различного роста, существенно различающихся по высоте.

Тема 5.3 «Классификация стантов. Партнерский стант»

Теория: Знакомство с терминологическим аппаратом по теме. Обучающиеся выявляют отличиями группового и партнёрского стантов.

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

Тема 5.4 «Классификация стантов. Групповой стант»

Теория: Знакомство с терминологическим аппаратом по теме. Обучающиеся выявляют отличиями группового и партнёрского стантов.

Практика: Выполнения станта четырьмя и/или пятью спортсменами.

Стантовая комбинация «Чикен-преп-чикен-экстеншен-преп-экстеншен-чикен-земля»

Тема 5.5 «Уровни высОт в стантах»

Теория: Знакомство с терминологическим аппаратом уровней в танте. Уровень соревновательной поверхности, уровень талии, уровень, плеч, уровень вытянутых рук.

Тема 5.6 «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 5.7 «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.

Тема 5.8 «Основные технические аспекты работ в станте. Основы биомеханики. Реливе»

Теория: Продолжаем знакомство с терминологическим аппаратом по теме.

Практика: Комплексное и последовательное выполнения упражнений в станте всеми спортсменами. Апробация различных техник захода верхнего (флейера) в стант. Закрепление захода с реливе.

Тема 5.9 «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 5.10 «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 5.11 «Партнёрский стант. Стрэдл на плечах одиночной базы. Основное положение верхнего»

Теория: Закрепление терминов «рычаг», «равновесие», «центр тяжести» «база», «флайер» «(верхний)», «синхронизация».

Практика: Отработка захода спереди, через релеве и фазу полёта. Верхний располагается спиной к базе свои кисти кладёт на запястья базы. В свою очередь база удерживает верхнего за бедра. После фазы подготовки (релеве – плие) верхний резким толчком ног уходит вверх и база сопровождая верхнего за бедра, 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.

Тема 5.12 «Партнёрский стант. Стрэдл на плечах одиночной базы. Основные виды заходов»

Теория: Закрепление терминов «рычаг», «равновесие», «центр тяжести» «база», «флайер» «(верхний)», «синхронизация».

Практика: Закрепление захода «заброска». Знакомство с новым вариантом - заход через спину, с опорой ноги в тазобедренный сустав. Отработка захвата рук участников станта. Отработка равновесия верхнего сидя на плечах базы. Синхронизация действий партнёров.

Тема 5.13 «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 5.14 «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 схода. На соревновательную поверхность. Синхронизация действий партнёров.

Тема 5.15 «Групповой стант. Положение «чикен-спонж»

Теория: Закрепление терминологического аппарата. Знакомство с термином «чикен-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 5.16 «Групповой стант. Положение флайера «ноги вместе»

Теория: Закрепление терминологического аппарата. Повторение терминов «стант преп», стант «экстеншен», «купи». Теория возникновения данных терминов.

Практика: Повторение техники выполнения упражнения: «чикен –преп-чикен-экстеншен-преп-экстеншен-чикен-земля». Обращаем внимание на положение ног флайера – «ноги вместе»

Тема 5.17 «Групповой стант. Простой прямой подъём флаера на уровень «преп»

Теория: Закрепление терминологического аппарата. Закрепление терминов 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 верхнего (флаера) на уровень уэйст (уровень талии) и далее, на граунд – левел (уровень соревновательной поверхности).

Тема 5.18 «Стант «Экстеншен». Простой прямой подъём флаера на уровень «экстендит»»

Теория: Закрепление терминологического аппарата. Закрепление терминов экстеншен (стант) – стант на двух ногах с мульти-базой, в котором верхний находится на высоте экстендит-левел в вертикальной позиции. Экстендит-левел (высота) – горизонтальная плоскость, являющаяся границей высоты над соревновательной поверхностью приблизительно равной высоте расположения кистей вытянутых вверх рук стоящего человека.

Практика: 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 верхнего (флаера) на уровень уэйст (уровень талии) и далее, на граунд – левел (уровень соревновательной поверхности). Запись видеосюжета по теме.

Тема 5. 19 «Спуск флайера на соревновательную поверхность. Обзор вариантов»

Теория: Повторение терминов «сход», «релиз», «чикен спонж», «соревновательная поверхность», «прием», «кредл/колыбель», «медвежий хват». Варианты с хода в кредл, в чикен спонж на уровень линии талии или сразу на соревновательную поверхность. Прямые, винтовые или сальтовые сходы.

Практика: Выполнение упражнений различных вариантов: прямой сход в чикен – земля, прямой сброс «свечка». Отработка одинаковости и синхронности движений всех членов стантв. Выполнение схода с уровня «преп». Выполнение схода с уровня «экстендит».

Тема 5. 20 «Спуск флайера на соревновательную поверхность. Сброс»

Теория: Повторение терминов «сход», «релиз», «чикен спонж», «соревновательная поверхность», «прием», «сброс», «свечка»

Практика: Отработка схода «прямой сброс «свечка» с уровня преп. Отработка схода «прямой сброс «свечка» с уровня экстендит. Отработка одинаковости и синхронности движений всех членов станта.

Тема 5. 21 «Спуск флайера на соревновательную поверхность. Прямой сход в чикен спонж»

Теория: Повторение терминов «сход», «релиз», «чикен спонж», «соревновательная поверхность», «прием», «сброс», «свечка»

Практика: Закрепление навыков слитного выполнения «кача», отработка пассивировки ногами. Отработка одинаковости и синхронности движений всех членов станта. Отработка захватов ноги. Выполнение схода с уровня преп, выполнение схода с уровня экстендит.

Тема 5. 22 «Спуск флайера. Сход 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 на соревновательной поверхности «падение верхнего назад и приём его задней базой в зоне голова- плечи». Качание и подброс верхнего всеми базами на соревновательной поверхности. Отработка одинаковости и синхронности движений всех баз. Выполнение схода с уровня «преп» - приём в крэдл.

Тема 5. 23 «Обзор вариантов заходов флайера в стант»

Теория: Знакомство с термином взрывная сила. Повторение терминов равновесие, ось, синхронность, ритм.

Практика: Повторение техники простого прямого захода через чикен. Знакомство с различными видами прямых заходов в стант (свечка, эляп-заход, теди-заход)

Тема 5. 24 «Эляп – заходом»

Теория: Повторение терминов взрывная сила, равновесие, ось, синхронность, ритм.

Практика: Разбор захвата стопы в эль – заходе (эляп) спортсменом каждой роли. Знакомство с последовательностью действий каждого спортсмена разных ролей. Совместное выполнение упражнения всем стантом на уровнях преп-уэст. Отработка и синхронизация действий спортсменов. При необходимости усложнить до уровня экстендит.

Тема 5. 25 «Теди – заход на уровень преп»

Теория: Закрепление знаний о рычаге, уровнях в станте, шпагатах. Повторение составляющих элементов стантовой программы. Выявление отличий захода в стант от элемента в станте.

Практика: Разбор захвата стопы в теди спортсменом каждой роли. Знакомство с последовательностью действий каждого спортсмена разных ролей. Совместное выполнение упражнения всем стантом на уровнях преп-уэст. Отработка и синхронизация действий спортсменов. При необходимости усложнить до уровня эстендит.

Тема 5. 26 «Теди – как элемент в станте»

Теория: Закрепление знаний о рычаге, уровнях в станте, шпагатах. Повторение составляющих элементов стантовой программы

Практика: Разбор захвата стопы в теди спортсменом каждой роли. Знакомство с последовательностью действий каждого спортсмена разных ролей. Совместное выполнение упражнения всем стантом на уровнях преп-уэст. Отработка и синхронизация действий спортсменов. При необходимости усложнить до уровня эстендит.

Тема 5. 27 «Положение флайера на одной ноге. Обзор вариантов»

Теория: Повторение терминов равновесие, вес тела, рычаг. Знакомство с положениями флайра на одной ноге. Знакомство с терминами: либерти, тег, арабеск, флажок.

Практика: Разучивание статического равновесия на одной ноге на соревновательной поверхности с различными положениями свободной ноги в пространстве (либерти, тег, арабеск, флажок).

Тема 5. 28 «Положением флайера «либерти».

Теория: Повторение терминов равновесие, вес тела, рычаг, либерти.

Практика: Отработка статического равновесия на одной ноге на соревновательной поверхности в положении либерти. Отработка статического равновесия на одной ноге на скамье и специальной стойке в положении либерти.

Тема 5. 29 «Отработка простого прямого захода в либерти на уровень преп»

Теория: Закрепление терминов равновесие, вес тела, рычаг, либерти.

Практика: Разбор захвата ноги флайера базами. Отработка движений рук и ног базами. Отработка простого прямого захода в либерти на уровень преп.

Тема 5.30 «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: 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 5.31 «Терминологический аппарат. Закрепление терминов»

Теория: Повторение терминов по разделу «Станты»

Практика: Видео съемка и подготовка «сториз» для социальной сети ВК.

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 «Пирамида «Планки»

Теория: Знакомство с вытянутыми и горизонтальным пирамидами. Повторение термина «Пирамида»

Практика: Просмотр видеофайлов с построениями пирамиды «Планки». Отработка синхронных действий спортсменов разных ролей при заходе с стант планка на плечах одиночной базы. Повторение планки на соревновательной поверхности. Отработка взаимодействия стантов между собой.

Тема 6.6 «Закрепление терминологического аппарата по теме «Пирамиды»

Теория: Повторение терминологического аппарата раздела «Пирамиды».

Практика: Показ элемента и произношение его названия. Сопоставление научного и сленгового названий. Сопоставление русскоязычного и англоязычного названий.

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, перекат 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.

Тема 7.3 «Хореографические дополнения»

Теория: Повторение стилей хореографии.

Практика: Выполнение простейших хореографических комбинаций. Стыковка хореографических и стантовых комбинаций.

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 смотрелось целостно, движения программы должны гармонично вписываться и соответствовать структуре выбранного музыкального произведения.

Практика: Прослушивание музыкальных произведений. Похлопывание музыкальных частей.

Тема 8.2 «Знакомство с музыкальными произведениями. Подбор трека»

Теория: Продолжение знакомство с терминологическим аппаратом на тему «Музыкальность».

Практика: Прослушивание музыкальных произведения, подбор трека для постановки спортивной программы. Похлопывание музыкальных частей.

Тема 8.3 «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 8.4 «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 реквизита

Тема 8.5 «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 8.6 «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 8.7 «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 8.8 «Соревнования семейных стантов»

Теория: Повторение техники безопасности на мероприятиях. Повторение правил чир спорта

Практика: Соревнования семейных стантов.

Учебно-тематический план

Второй модуль

«Чирлидинг. Лаборатория»

Первый год обучения – стартовый уровень

Цель первого года обучения: создание условий для формирования у обучающихся потребности в регулярных занятиях чир спортом, овладения базовыми чирлидинговыми комплексами упражнений, владение реквизитом 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;

познакомить 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;

познакомить с разнообразием реквизита, используемого в чирлидинговых программах и вариантами его использования в современной агитационно-пропагандистской деятельности

Планируемые результаты:

умение использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности; выступление на мероприятии учреждения и краевом мероприятии

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего 144	Теория 50	Практик 94
Введение. Общие понятия. 40 часов Форма аттестации/контроля: творческое занятие «Тренировка в молодёжном объединении»				
1.	Введение	40	17	23
1.1	Развитие чирлидинга на современном этапе. Встреча со спортсменами разрядниками	2	1	1
1.2	Молодежные объединения Алтайского края. История развития	2	1	1
1.3	Правила чир спорта. Направления и дисциплины	2	1	1

1.4	Гиена спортсмена. Питание и режим дня.	2	1	1
1.5	Физическая подготовка. Классификация физических упражнений	2	1	1
1.6	Направления чир спорта. Перфоманс. Общее знакомство	2	1	1
1.7	Обзор современных стилей хореографии	2	1	1
1.8	Введение во фристайл	2	1	1
1.9	Классическая хореография. Основа основ	4	1	3
1.10	Основы строевой подготовки	4	1	3
1.11	Обзор реквизита для чирлидинговых выступлений	4	1	3
1.12	Направления чир спорта. Чирлидинг	2	1	1
				30 часов. 1
1.13	Групповой стант – основа чирлидинговой команды	2	1	1
1.14	Партнерский стант	2	1	1
1.15	Гибкость и растяжка. Основы	2	1	1
1.16	Функциональный тренинг. Основы	2	1	1
1.17	Повышение функциональной выносливости	2	1	1
Основная часть.				
Теория и методика чирлидинга. 64 часа				
2.	Базовые положения рук	4	2	2
Форма аттестации/контроля: фотосессия «Базовые положения рук»				
2.1	Базовые положения рук в чирлидинге	2	1	1
2.2	Амплитуда и траектория движения рук в чирлидинге	2	1	1
3.	Классификация прыжков в чир спорте	8	4	4

Форма аттестации/контроля: зачетное занятие по технике выполнения прыжков, внутри командное соревнование «Самый прыгучий спортсмен»				
3.1	Чир-прыжки. Общие аспекты. Фазы прыжка	2	1	1
3.2	Чир-прыжки. Обзор вариантов	2	1	1
3.3	Лип прыжки. Общие аспекты	2	1	1
3.4	Лип прыжки. Разнообразие вариантов	2	1	1
4.	Акробатическая дорожка	8	4	4
Форма аттестации/контроля: зачетное занятие				
4.1	Кувырки. Вперёд и назад. Особенности группировки	2	1	1
4.2	Перевороты. Варианты.	2	1	1
4.3	Стойка на руках. Курбет. Рондат	2	1	1
4.4	Формирование акробатической дорожки	2	1	1
				30 часов. 2
5.	Техника выполнения стантов	14	4	10
Форма аттестации/контроля: соревнования стантов				
5.1	Роли в станте. Основные технические аспекты работ в станте, спортсменов различных ролей	2	1	1
5.2	Групповой стант. Стойка на бедре двойной базы	4	1	3
5.3	Партнёрский стант. Стойка на плечах одиночной базы. Основное положения и виды заходов	4	1	3
5.4	Баскет тос. Выброс флайера с «решётки»	4	1	3
6.	Техника выполнения пирамид	6	2	4
Форма аттестации/контроля: открытое занятие				
6.1	Пирамиды их классификация и уровни	2	1	1
6.2	Длинная пирамида «Стойки на бёдрах двойных баз»	4	1	3

7.	Перестроения в чирлидинге	4	2	2
Форма аттестации/контроля: творческое занятие «Я режиссёр»				
7.1	Перемещения одиночных спортсменов	2	1	1
7.2	Перемещение стантов	2	1	1
8.	Строевые приемы и движения без оружия	6	3	3
Форма аттестации/контроля: педагогическое наблюдение				
8.1	Основная строевая стойка	2	1	1
8.2	Повороты на месте и в движении строя	2	1	1
8.3	Внедрение сценических движений руками в приемы строевой подготовки	2	1	1
				30 часов.3
9.	Работа с реквизитом	14	4	10
Форма аттестации/контроля: фотосессия «Я чирлидер – знаменосец»				
9.1	Вылетные растяжки	4	1	3
9.2	Транспортанты. Особенности удержания	4	1	3
9.3	Таблички и помпоны. Варианты использования	2	1	1
9.4	Знамя. Элемента «Восьмерка» визитная карточка – чирлидеров студентов Алтайского края	4	1	3
Заключение. 40 часов				
Формирование, подготовка и постановка показательной программы				
Форма аттестации/контроля: выступление на массовом мероприятии				
10.	Композиция и постановка спортивной программы	40	8	32
10.1	Музыкальная грамотность. Понятие музыкального квадрата	2	1	1
10.2	Знакомство с музыкальными произведениями. Подбор трека	2	1	1
10.3	Речовка	2	1	1
10.4	Постановка программы	26	2	24
10.5	Внешний вид. Тренды сезона	4	2	2
10.6	Выступление на мероприятии регионального уровня	4	1	3
	ИТОГО	144	50	94

Содержание учебного-тематического плана

Второй модуль «Чирлидинг. Лаборатория» Первый год обучения – стартовый уровень

Раздел 1. «Введение»

Тема 1.1 «Развитие чирлидинга на современном этапе. Встреча со спортсменами разрядниками»

Теория: Знакомство с историей возникновения чир спорта в Алтайском крае, Уставом организации. Правилами внутреннего распорядка.

Практика: Встреча и беседа, с опытными спортсменами чирлидерами, многократно участвующими в различных соревнованиях, имеющих спортивные разряды.

Тема 1.2 «Молодежные объединения Алтайского края. История развития»

Теория: Знакомство с историей развития крупнейших молодёжных движений страны и Алтайского края.

Практика: Поездка на Фестиваль и Спартакиаду студенческих отрядов Алтайского края

Тема 1.3 Правила чир спорта. Направления и дисциплины

Теория: Знакомство с правилами чир спорта. Название документа.

Практика: Поиск документа с сети интернет. Знакомство со структурой документа

Тема 1.4 «Гигиена спортсмена. Питание и режим дня.»

Теория: Актуализация знаний и понятий «гигиена спортсмена», «правильное питание», «режим дня», «гормоны»

Практика: Квиз на тему «Режим дня чемпиона»

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 «Направления чир спорта. Перфоманс. Общее знакомство»

Теория: Знакомство с направлениями чир спорта.

Практика: Знакомство с основными движениями дисциплин перфоманса: чир джаз, чир хип-хоп, чир фристайл. Выявления основных различий

Тема 1.7 «Обзор современных стилей хореографии»

Теория: Знакомство с историей возникновения и развития современной хореографии.

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

Тема 1.8 «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 1.9 «Классическая хореография. Основа основ»

Теория: Актуализация знаний о классической хореографии. Актуализация терминологического аппарата.

Практика: Актуализация 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 1.10 «Основы строевой подготовки»

Теория: Актуализация знаний о строевой подготовке. Актуализация терминологического аппарата.

Практика: Актуализация основных положений: равнение в шеренге по одному, повороты на месте, перестроения в две и три шеренги

Тема 1.11 «Обзор реквизита для чирлидинговых выступлений»

Теория: Знакомство с разнообразием реквизита, используемого в чирлидинговых программах

Практика: Разор особенностей работы с различным реквизитом

Тема 1.14 «Направления чир спорта. Чирлидинг»

Теория: Продолжаем знакомство с направлениями чир спорта. Акробатическое направление – чирлидинг. Дисциплины и возрастные категории.

Практика: Выполнение основных упражнений характерных той или иной возрастной категории в дисциплинах чирлидинга

Тема 1.13 «Групповой стант – основа чирлидинговой команды»

Теория: Продолжаем знакомство с правилами чир спорта. Знакомимся с понятием «групповой стант»

Практика: Просмотр видеофайлов выступлений чирлидинговых групповых программ. Вычленение структурных элементов

Тема 1.14 «Партнёрский стант»

Теория: Продолжаем знакомство с правилами чир спорта. Знакомимся с понятием «партнёрский стант»

Практика: Знакомство и разучивание техники выполнения станта «Стойка на плечах одиночной базы»

Тема 1.15 «Гибкость и растяжка. Основы»

Теория: Знакомство с методикой растяжения тела.

Практика: Разучивание комплекса упражнений для повышения природной гибкости и эластичности тела

Тема 1.16 «Функциональный тренинг. Основы»

Теория: Знакомство с методикой функционального тренинга.

Практика: Разучивание упражнений для повышения функциональной выносливости организма. Техника выполнения.

Тема 1.17 «Повышение функциональной выносливости»

Теория: Продолжаем 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: Актуализация знаний о строении руки и понятиях: «положение», «скорость движения», «амплитуда», «траектория».

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 знаний об амплитуде и траектории движения.

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

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 «Чир-прыжки. Обзор вариантов»

Теория: Знакомство с видами чир прыжков в чирлидинге. Выявление особенностей положением тела в пространстве в фазе полета, при выполнении различных видов прыжков.

Практика: Отработка траектории движения рук и ног различных видов прыжков. Отработка высоты прыжка.

Тема 3.3 «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 подводящих упражнений. Растяжка правого и левого шпагатов.

Тема 3.4 «Лип прыжки. Разнообразие вариантов».

Теория: Продолжаем знакомство с терминологическим аппаратом и видами лип-прыжка. Фазы прыжка.

Практика: Отработка фаз прямого и переменного лип-прыжка.

Раздел 4. «Акробатическая дорожка»

Тема 4.1 «Кувырки. Вперёд и назад. Особенности группировки»

Теория: Актуализация знаний об устройстве спины и сочленением корпуса с руками и ногами. Повторение основных аспектов и последовательности действий выполнения группировки и кувырка вперёд и назад.

Практика: Отработка группировки тела, отработка постановки рук. Отработка непрерывной последовательности действий. Упражнение «колобок». Отработка кувырка вперёд, кувырка назад. Обратит внимание на лидеров. Усложнить при необходимости задание. Кувырок – полёт, кувырок назад с выходом в стойку.

Тема 4.2 «Перевороты. Варианты.

Теория: Актуализация знаний основных аспектов и последовательности действий выполнения переворотов.

Практика: Отработка постановки рук, отработка равновесия, отработка непрерывной последовательности действий переворота в сторону на удобную для спортсмена руку. На левую и правую руку. Отработка переворота вперёд и назад. Обратит внимание на лидеров. При необходимости усложнить задание до переворота с переменной ногой.

Тема 4.3 «Стойка на руках. Курбет. Рондат»

Теория: Актуализация знаний о стойке на руках и терминологическом аппарате: строение руки, курбет, толчок. Выявления отличий переворота в сторону и рондата. основными аспектами, техникой и последовательностью действий выполнения стойки на руках.

Практика: Повторение 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. 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. Отработка непрерывной последовательности движений выполнения рондада.

Тема 4.4 «Формирование акробатической дорожки»

Теория: Повторение терминологического аппарата по теме акробатика.

Практика: Отработка траектории движения рук, отработка подскока для вальсета, отработка непрерывной последовательности движений выполнения вальсета. Соединение элементов в последовательность. Творческий поиск вариантов комбинации акробатических элементов. Выполнение акробатической дорожки под музыкальное сопровождение.

Раздел 5. «Техника выполнения стантов»

Тема 5.1 «Роли в станте. Основные технические аспекты работ в станте, спортсменов различных ролей»

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. Разучивание комплекса упражнений для спортсмена каждой роли. Комплексное и последовательное выполнения упражнений в станте всеми спортсменами. Апробация различных техник захода верхнего (флейера) в стант.

Тема 5.2. «Групповой стант. Стойка на бедре двойной базы»

Теория: Знакомство с правилами страховки в станте. Закрепление норм безопасного поведения при работе в станте и спортивном зале. Закрепление терминологии ролей в групповом станте. Закрепление знаний о строении ноги.

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

Тема 5.3 «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 спереди, через релеве и фазу полёта. Верхний располагается спиной к базе свои кисти кладёт на запястья базе. В свою очередь база удерживает верхнего за бедра. После фазы подготовки (релеве – плие) верхний резким толчком ног уходит вверх и база сопровождая верхнего за бедра, 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. Распаковка особенностей различных видов заходов.

Тема 5.4 «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: 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: 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 человеческого 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.

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, перекаат 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. Строевые приемы и движения без оружия

Тема 8.1 «Основная строевая стойка»

Теория: Актуализация терминологического аппарата.

Практика: Отработка основной строевой стойки. Отработка равнения. Перестроения в две и три шеренги.

Тема 8.2 «Повороты на месте и в движении строя»

Теория: Актуализация терминологического аппарата.

Практика: Отработка поворотов на месте. Повтор перестроений в две и три шеренги. Отработка маршевого шага. Отработка поворотов в движении.

Тема 8.2 «Внедрение сценических движений руками в приемы строевой подготовки»

Теория: Актуализация терминологического аппарата.

Практика: Отработка движений свободными руками.

Раздел 9. Работа с реквизитом

Тема 9.1 «Вылетные растяжки»

Теория: Актуализация терминологического аппарата.

Практика: Повторение баскет тоса. Разбор захвата вылетной растяжки. Отработка выброса флайера с растяжкой.

Тема 9.2 «Транспортанты. Особенности удержания»

Теория: Актуализация терминологического аппарата.

Практика: Отработка перемещений и удержаний транспортанта. Особенности техники безопасности при работе с данным реквизитом.

Тема 9.3 «Таблички и помпоны. Варианты использования»

Теория: Актуализация терминологического аппарата. Знакомство с видами табличек в чирлидинге. Размеры и виды табличек. Таблички, их захват и повороты. Виды помпонов.

Практика: Изготовление актуального реквизита.

Тема 9.4 «Знамя. Элементы «Восьмерка» визитная карточка – чирлидеров студентов Алтайского края»

Теория: Актуализация терминологического аппарата.

Практика:

Раздел 10. Композиция-постановка спортивной программы

Тема 10.1 «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 смотрелось целостно, движения программы должны гармонично вписываться и соответствовать структуре выбранного музыкального произведения.

Практика: Прослушивание музыкальных произведений. Похлопывание музыкальных частей.

Тема 10.2 «Знакомство с музыкальными произведениями. Подбор трека»

Теория: Продолжение знакомство с терминологическим аппаратом на тему «Музыкальность».

Практика: Прослушивание музыкальных произведения, подбор трека для постановки спортивной программы. Похлопывание музыкальных частей.

Тема 10.3 «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 10.4 «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 10.5 «Внешний вид. Тренды сезона»

Теория: Знакомство с терминологическим 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. Выбор топовых эскизов, подбор или изготовление костюмов.

Тема 10.6 «Выступление на мероприятии регионального уровня»

Теория: Повторение техники безопасности на мероприятиях. Повторение правил чир спорта

Практика: Сопровождение краевого мероприятия

Учебно-тематический план

Второй модуль

«Чирлидинг. Лаборатория»

Второй год обучения – базовый уровень

Цель второго года обучения: расширение знаний о чир спорте. Закрепление базового комплекса упражнений по чирлидингу. Углубленное овладение работы реквизитом

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.

Планируемые результаты:

Систематическое посещение обучающимися тренировочных занятий; участие обучающихся в соревнованиях по чир спорту среди студенческих команд, сопровождение региональных мероприятий

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего 144	Теория 50	Практик 96
Введение. Общие понятия. 30 часов Форма аттестации/контроля: творческое занятие «Тренировка в молодёжном объединении»				
1.	Введение	30	15	15
1.1	История и современное состояние чирлидинга	2	1	1
1.2	Организационно-правовые аспекты чирлидинга	2	1	1
1.3	Правила соревнований и судейства в чир спорте	2	1	1
1.4	Гидратация и правильное питание спортсмена	2	1	1
1.5	Физическая подготовка и тренировки	2	1	1
1.6	Методы поддержания физической формы	2	1	1

1.7	Возрастные особенности спортсменов	2	1	1
1.8	Структура и функции органов управления организаци занимающихся развитием чирлидинга	2	1	1
1.9.	Психологические аспекты подготовки спортсменов	2	1	1
1.10	Этические нормы и поведение спортсмена	2	1	1
1.11	Регистрация и лицензирование спортсменов	2	1	1
1.12	Социальные и общественные отношения в чирлидинге	2	1	1
1.13	Критерии оценки выступлений	2	1	1
1.14	Материально-техническое обеспечение тренировок и соревнований	2	1	1
1.15	Проблемы адаптации спортсменов на старте сезона	2	1	1
				30 часов. 1
Основная часть.				
Теория и методика чирлидинга. 90 часа				
2.	Базовые положения рук и ног в чирлидинге	10	5	5
Форма аттестации/контроля: фотосессия «Прыжки»				
2.1	Амплитуда и траектория движения рук в чирлидинге	2	1	1
2.2	Чир-прыжки. Характерные положения рук	2	1	1
2.3	Лип прыжки. Разнообразие вариантов	2	1	1
2.4	Развитие прыгучести спортсмена	2	1	1
2.5	Связка пережат и основная стойка. Положения рук	2	1	1
3.	Акробатическая дорожка	20	5	15
Форма аттестации/контроля: зачетное занятие				

3.1	Актуализация базовых акробатических навыков	2	1	1
3.2	Перевороты. Варианты.	4	1	3
3.3	Стойка на руках. Курбет. Рондат	4	1	3
3.4	Сальто или фляк. Что выбрать?	4	1	3
3.5	Формирование акробатической дорожки	6	1	5
				30 часов. 2
4.	Техника выполнения стантов	20	5	15
Форма аттестации/контроля: соревнования стантов				
4.1	Актуализация основных технических навыков работы в станте, спортсменов различных ролей	2	1	1
4.2	Групповой стант. Стойка на бедре двойной базы	4	1	3
4.3	Партнёрский стант. Стойка на плечах одиночной базы. Основное положения и виды заходов	4	1	3
4.4	Стант преп	5	1	4
4.5	Выброс флайера с «решётки» Отработка высоты выброса	5	1	4
5.	Работа с реквизитом	10	5	5
Форма аттестации/контроля: фотосессия «Я чирлидер – знаменосец»				
5.1	Раскрытие и натяжение вылетной растяжки	2	1	1
5.2	Вертикальная растяжка. Техника сброса и безопасность	2	1	1
5.3	Таблички и помпоны. Тренды сезона	2	1	1
5.4	Флаг. Элемента «Восьмерка» визитная карточка – чирлидеров студентов Алтайского края	2	1	1
5.5	Флаг.	2	1	1

	Вращение веерное			
				30 часов. 3
6.	Техника выполнения пирамид	10	3	7
Форма аттестации/контроля: открытое занятие				
6.1	Актуализация навыков построения длинной пирамиды «Стойки на бёдрах двойных баз»	3	1	2
6.2	Ретро пирамида советского времени «Делай раз, делай два, делай три»	3	1	2
6.3	Пирамида «Планки»	4	1	3
7.	Перестроения в чирлидинге	10	3	7
Форма аттестации/контроля: творческое занятие «Я режиссёр»				
7.1	Варианты перемещения одиночных спортсменов	3	1	2
7.2	Партнёрские взаимодействия	3	1	2
7.3	Перемещение стантов	4	1	3
8.	Строевые приемы и движения без оружия	10	3	7
Форма аттестации/контроля: педагогическое наблюдение				
8.1	Повороты на месте и в движении строя	6	1	5
8.2	Отработка Походного шага	2	1	1
8.3	Отработка маршевого шага	2	1	1
				30 часов.4
Заключение. 24 часов				
Формирование, подготовка и постановка показательной программы				
Форма аттестации/контроля: выступление на массовом мероприятии				
9.	Композиция и постановка спортивной программы	24	6	18
9.1	Знакомство с музыкальными произведениями. Подбор трека	2	1	1

9.2	Постановка программы	14	2	12
9.3	Внешний вид. Тренды сезона	4	2	2
9.4	Выступление на мероприятии регионального уровня	4	1	3
	ИТОГО	144	50	96

Содержание учебного-тематического плана

Второй модуль

«Чирлидинг. Лаборатория»

Второй год обучения – стартовый уровень

Раздел 1. «Введение»

Тема 1.1 «История и современное состояние чирлидинга»

Теория: Исследование исторического контекста и эволюции чирлидинга в мировом масштабе и в Алтайском регионе. Современные тенденции и направления чирлидинга.

Практика: Интервью с ведущими спортсменами-чирлидерами и просмотр документальных фильмов о мировых чемпионатах.

Тема 1.2 «Организационно-правовые аспекты чирлидинга»

Теория: Рассмотрение нормативно-правовых документов, регламентирующих организацию соревнований и тренировок в Алтайском крае.

Практика: Оформление заявок на регистрацию соревнований, и проверка соответствия документации требованиям.

Тема 1.3 «Правила соревнований и судейства в чир спорте»

Теория: Детальное изучение международных и российских правил соревнований по чирлидингу, выявление отличительных черт и нюансов.

Практика: Судейство пробных соревнований, практика выставления баллов по международной шкале.

Тема 1.4 «Гидратация и правильное питание спортсмена»

Теория: Влияние гидратации и сбалансированного питания на производительность и восстановление организма спортсмена.

Практика: Тестирование пищевых добавок и рационов питания, расчеты суточной нормы потребления воды и калорий.

Тема 1.5 «Физическая подготовка и тренировки»

Теория: Принципы эффективной физической подготовки и тренировочного процесса, взаимосвязь теории и практики.

Практика: Методики прогрессивной нагрузки, интервальные тренировки и восстановительные процедуры.

Тема 1.6 «Методы поддержания физической формы»

Теория: Эффективные методы сохранения хорошей физической формы, поддерживающие средства и оборудование.

Практика: Использование тренажеров и функциональных устройств для поддержания оптимальной физической формы.

Тема 1.7 «Возрастные особенности спортсменов»

Теория: Особенности возрастных характеристик спортсменов и рекомендации по проведению тренировок и соревнований.

Практика: Диагностика физического состояния спортсменов и расчет допустимых нагрузок.

Тема 1.8 «Структура и функции органов управления организации занимающихся развитием чирлидинга»

Теория: Структурная организация федерации чирлидинга, функции руководителей и комиссий.

Практика: Участие в заседаниях федерации и органах власти, связанных с организацией соревнований.

Тема 1.9 «Психологические аспекты подготовки спортсменов»

Теория: Воздействие эмоций и психологических факторов на результативность выступлений и тренировок.

Практика: Применение дыхательных техник и медитаций для снятия напряжения и повышения концентрации.

Тема 1.10 «Этические нормы и поведение спортсмена»

Теория: Этические нормы, моральные принципы и кодекс чести спортсмена.

Практика: Игровые задания на отработку ситуаций соблюдения норм этикета и поведения на соревнованиях.

Тема 1.11 «Регистрация и лицензирование спортсменов»

Теория: Порядок регистрации и лицензирования спортсменов, требования к документам и процедурам.

Практика: Тестовое заполнение заявлений и получение лицензий на право участия в соревнованиях.

Тема 1.12 «Социальные и общественные отношения в чирлидинге»

Теория: Социальные последствия успехов и неудач в спорте, отношение общества к спортивным достижениям.

Практика: Анкетирование членов семей спортсменов и преподавателей относительно важности спортивных достижений.

Тема 1.13 «Критерии оценки выступлений»

Теория: Критерии объективной оценки выступлений и рекомендаций по их применению.

Практика: Проведение тестовых виртуальных соревнований с использованием системы объективной оценки.

Тема 1.14 «Материально-техническое обеспечение тренировок и соревнований»

Теория: Требования к оборудованию и помещениям для тренировок и соревнований.

Практика: Инвентаризация и осмотр помещений и оборудования в целях соответствия установленным нормам.

Тема 1.15 «Проблемы адаптации спортсменов на старте сезона»

Теория: Проблемы адаптации спортсменов к тренировкам и соревнованиям на старте сезона, факторы риска.

Практика: Консультации и тестирование спортсменов.

Раздел 2. «Базовые положения рук и ног»

Тема 2.1 «Амплитуда и траектория движения рук в чирлидинге»

Теория:

Объяснение важности амплитуды и траекторий движений рук в искусстве чирлидинга. Рассказ о влиянии правильного позиционирования рук на общее впечатление от выступления.

Практика: Показ идеальной траектории движения рук с замедленной съемкой. Попеременное выполнение различных позиций рук и движение ими вперед, вверх и в стороны. Исполнение учащимися последовательности движений рук под контролем преподавателя. Отработка навыков путём многократного повторения поз и движений, сосредоточившись на точности и жёсткости движений.

Тема 2.2 «Чир-прыжки. Характерные положения рук»

Теория: Исторический обзор происхождения чир-прыжков и эволюция их видов. Анатомия стопы и ноги, важные мышцы и суставы, задействованные в выполнении прыжков. Определение фаз прыжка: отталкивание, полет, приземление. Значимость правильной техники прыжков для предотвращения травм. Положения рук характерные для того

Практика: Выполнение базовых чир-прыжков (так, стрэдл, группировка, так-в-аут). Совершенствование техники с упором на правильный баланс и координацию движений. Привлечение внимания к мягкому приземлению и удерживанию баланса после завершения прыжка. Последовательное увеличение сложности движений и положений рук при выполнении чир прыжков.

Тема 2.3 «Лип прыжки. Разнообразие вариантов»

Теория: Что такое лип-прыжки и их отличие от классических чир-прыжков. Биомеханика лип-прыжков, фаза вылета и фазы полёта. Безопасность выполнения лип-прыжков, профилактика травматизма.

Практика: Прогрессирующее освоение техники лип-прыжков с начальной фазы, затем постепенное усложнение. Комбинации прыжков с поворотами, вращениями и сменой уровней. Создание индивидуальных комбинаций прыжков учениками, адаптированных под их физические возможности.

Тема 2.4 «Развитие прыгучести спортсмена»

Теория: Факторы, влияющие на высоту прыжка: сила ног, скорость сокращения мышц, общая физическая форма. Принципы дозировки нагрузок и частота тренировок для максимального прироста прыгучести. Предостережения и риски перегрузок при усиленном повышении показателей прыгучести.

Практика: Специальные упражнения для укрепления икр, бедер и ягодичных мышц. Работа с резинками и степ-платформами для улучшения взрывной

силы. Соревнование на максимальное количество прыжков за определенный промежуток времени.

Тема 2.5 «Связка перекат и основная стойка. Положения рук»

Теория: Переходы и связь между основной стойкой и положением рук в сочетании с перекатом. Правильная осанка и положение корпуса при переходе из стойки в перекат и обратно. Психологическая подготовка к выполнению связок, концентрация и сохранение ровного дыхания.

Практика: Повторение сочетанных движений от основной стойки до перехода в перекат и возвращение в исходное положение. Многократное повторение связок с подключением голоса и речёвок. Проверка точного исполнения связок под наблюдением педагога и исправление замеченных недостатков.

Раздел. 3 «Акробатическая дорожка»

Тема 3.1 «Актуализация базовых акробатических навыков»

Теория: История развития акробатики в спортивном чирлидинге. Основы биомеханики движения тела при выполнении акробатических элементов. Понятие безопасного подхода к выполнению акробатических трюков. Анализ наиболее распространённых ошибок

практика: Вспоминаем технику выполнения базовых элементов (мост, кувырок, перевороты, стойки на руках, рондат). Проверяем уровень владения более сложными элементами (перевороты, фляк, сальто, бланш). Актуализируем технику выполнения упражнений для укрепления мышечного корсета. Отработка динамических падений и выходов из положения стойка на руках, в группировку и перекат.

Тема 3.2 «Перевороты. Варианты.»

Теория: Биомеханика выполнения переворотов. Виды переворотов (вперёд, назад, в стороны) Безопасность при исполнении переворотов (страховка, правильное распределение нагрузки). Ошибки и пути их исправления.

Практика: Актуализация техники выполнения простых переворотов. Прогрессия упражнений для постепенного увеличения сложности. Работа в парах.

Тема 3.3 «Стойка на руках. Курбет. Рондат»

Теория: Актуализация знаний о стойке на руках и терминологическом аппарате: строение руки, курбет, толчок. Актуализация отличий переворота в сторону и рондата. основными аспектами, техникой и последовательностью действий выполнения стойки на руках.

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

стойки на руках на середине зала. 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. Отработка непрерывной последовательности движений выполнения рондада.

Тема 3.4 «Сальто или фляк. Что выбрать?»

Цель: Выбор оптимального элемента завершения акробатической дорожки исходя из индивидуальных особенностей студента.

Теория: Отличительные характеристики фляка и сальто. Преимущества и особенности каждого элемента. Критерии выбора подходящего элемента (физическое состояние, опыт, личные предпочтения). Методы преодоления страха высоты и неуверенности при выполнении высоких элементов.

Практика: Пробуем разные подходы к началу выполнения: выбор направления движения, разогрев и разминка специфичных мышц. Выполняем подготовительные упражнения для обоих элементов (полусальто, маховая техника). Тестируем каждый элемент на практике, оцениваем индивидуальные ощущения и возможности. Отрабатываем выбранный элемент.

Тема 3.5 «Формирование акробатической дорожки»

Теория: Основные принципы составления последовательности акробатических элементов (акробатическая дорожка). Оценка соответствия дорожек требованиям соревнований и выступлений. Анализа эффективности сформированной дорожки.

Практика: Совместная разработка индивидуальной дорожки с тренером, подбор оптимальных элементов. Интеграция всех пройденных элементов в единую последовательность. Репетиционная практика: многократное повторение дорожки с целью отработки автоматизма и уверенности в исполнении.

Раздел 5. «Работа с реквизитом»

Тема: 5.1 «Раскрытие и натяжение вылетной растяжки»

Теория: Устройство и назначение вылетной растяжки. Механизм открытия и натягивания материала. Влияние качества ткани и типа крепления на надежность и эстетичность выполнения. Распространённые ошибки при работе с вылетом и способы их устранения.

Практика: Демонстрация техник правильного раскрытия вылета: соблюдение угла развёртывания. Индивидуальное упражнение по натягиванию полотна. Симуляция действий при внештатных ситуациях

Тема 5.2 «Вертикальная растяжка. Техника сброса и безопасность»

Цель: Научиться правильно держать вертикальную растяжку и безопасным образом освобождать пространство после демонстрации.

Теория: Назначение вертикальной растяжки и специфика её применения в выступлениях. Физические аспекты управления полотном вертикально.

Методика предотвращения травм при быстром опускании полотна.

Практика: Осваиваем стартовую позицию для удержания и натяжения ткани. Учимся сбрасывать полотно плавно и контролируемо, исключив риск зацеплений и повреждений тканей, ударов спортсменов.

Закрепляем навыки самостоятельной регулировки натяжения и угол сброса полотна.

Тема 5.3 «Таблички и помпоны. Тренды сезона»

Цель: Познакомить студентов с современными тенденциями использования табличек и помпонов в рамках командных выступлений.

Теория: Использование текста и изображений на табличках для усиления визуального эффекта. Цветовые сочетания и дизайнерские решения, актуальные в сезоне. Значимость формы и размера реквизита для стиля команды.

Практика: Имитация ситуаций постановки командных шоу с использованием табличек и помпонов. Творческое задание по созданию собственных макетов дизайна табличек и цветовой гаммы помпонов. Совместное обсуждение идеи, выраженной на табличках, влияние композиции на эмоциональное восприятие зрителей.

Тема 5.4 «Флаг. Элемент «Восьмерка». Визитная карточка чирлидеров студентов Алтайского края»

Цель: Овладеть техниками работы с флагом, включая знаковый элемент «Восьмерка», характеризующий региональную особенность.

Теория: Историко-культурное значение флага в культуре. Специфические технические приёмы, используемые в регионах Алтайского края. Важность синхронности и точности движений при исполнении «Восьмерки».

Практика: Учебные упражнения на постановку и движение рукой с флагом. Обучение технике выполнения элемента «Восьмерка»: амплитуда движений, скорость перемещения, форма рисунка и нюансы. Групповые задания на согласованность исполнения, достижение одинаковой ритмичности и правильности исполнения.

Тема 5.5 «Флаг. Вращение веерное»

Цель: Изучить технику и приобрести практические навыки вращения флага в стиле «веер».

Теория: Особенности техники вращения флага веером. Правильная осанка и использование кисти при создании эффекта при веерном вращении. Вопросы безопасности при работе с длинным флагштоком.

Практика: Изучение захвата и обращения с флагом. Постановка техники закручивания и разворачивания флага. Проведение практических тренировок с разными скоростями вращения, проверяя координацию и чувство пространства.

Раздел 6. Техника выполнения пирамид

Тема 6.1 «Актуализация навыков построения длинной пирамиды «Стойки на бёдрах двойных баз»

Цель: Актуализация и совершенствование навыков построения длинных пирамид, основанных на методике двойной базы.

Теория: Анатомия и механика процесса взаимодействия между элементами пирамиды. Классификация уровней устойчивости конструкций.

Основные правила распределения веса и позиционирования участников в классической схеме пирамиды. Типичные ошибки и причины падения пирамид.

Практика:

Устойчивое принятие исходной позиции двумя нижними участниками (базами), демонстрация и контроль напряжения мускулатуры. Заход верхних участников (флайеров) с соблюдением симметрии и центровки тяжести. Тренировочные упражнения на восстановление и повышение навыков синхронизации движений внутри группы.

Тема 6.2 «Ретро-пирамида советского времени «Делай раз, делай два, делай три»

Цель: Воспроизведение классических схем советских времен, привнесение духа традиций и исторического наследия в современную команду.

Теория: Исторический экскурс в создание пирамид в советской школе гимнастики. Характеристики ретро-пирамид и особенности их конструкции. Принципы организации, обеспечивающие устойчивость и эффективность классических формирований.

Практика:

Демонстрация принципов традиционного метода сборки пирамиды в историческом стиле. Практические попытки воспроизвести классические схемы построения. Координационные игры и эстафеты для сплочённости и улучшения общей двигательной памяти.

Тема 6.3 «Пирамида «Планки»»

Цель: Ознакомление с конструкцией и методами реализации устойчивых пирамид типа «Планки», включающих одновременное выравнивание горизонтальных уровней.

Теория: Концептуальные основы проектирования плана конструкции пирамиды. Организация системы связи между верхним уровнем (флайер и маунтер) и основанием пирамиды (базами). Контроль динамики смещения центра тяжести.

Практика: Экспериментальное тестирование различных конфигураций заходов верхнего ряда спортсменов и методов захватов и фиксации спортсменов в горизонтальном положении. Работа в команде по установлению ровных горизонтов и идеальному расположению рук и ног.

Раздел 7. «Перестроения в чирлидинге»

Тема 7.1 «Варианты перемещения одиночных спортсменов»

Теория: Актуализация терминами. Повтор основных рисунков (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, перекат через бедро. Отработка перемещений, синхронизация действий всех спортсменов команды.

Тема 7.2. «Партнерские взаимодействия»

Цель занятия:

Научить эффективным способам взаимодействия между партнёрами на площадке, развить навыки коммуникации и взаимной поддержки.

Теория: Основные понятия взаимодействия в группе: коммуникативные каналы, лидерство, ответственность. Типичные трудности в партнёрстве и методы их преодоления. Правила ведения партнёров на площадке: точность, надёжность, внимание.

Практика: Коммуникация в паре: Упражнения на доверительное взаимодействие (падение с поддержкой). Тренировка восприятия сигналов партнёра (визуальных и тактильных). Синхронизация движений: совмещение шагов и поворотов.

Тема 7.3 «Перемещение стантов»

Теория: Закрепление терминологического аппарата.

Практика: Актуализация упражнения «передвижной гардероб». Отработка вращения станта вокруг своей оси, отработка траектории перемещения стантов. Командные перестроения с быстрым принятием решений. Совместные перемещения: группа передвигается по площадке с передачей роли лидера. Коллективные перестройки и изменения рисунков.

Раздел 8. Строевые приемы и движения без оружия

Тема 8.1 «Повороты на месте и в движении строя»

Цель: Освоение навыков поворотов строевым способом и поддержание строгой дисциплины и четкости линий.

Теория: Терминологический аппарат, связанный с понятием поворота (налево, направо, кругом, пол-оборота).

Правила соблюдения дистанции и интервала между спортсменами при поворотах. Биомеханика движений тела при совершении поворотов.

Практика: Отработка поворотов на месте (без движения). Переход от неподвижных поворотов к движению колонны: направление марша и регулирование интервалов. Освоение перестроений из одной линии в две-три шеренги с сохранением четкой геометрии колонн. Маршевый шаг с поворотом в движении, включение команд «Направо!»/«Налево!»/«Кругом!».

Тема 8.2 «Отработка походного шага»

Цель: Формирование навыков уверенного передвижения в составе колонны, овладение правильным ритмом и дисциплиной движения.

Теория: Основные требования к походному шагу (прямая спина, вытянутые плечи, размеренный темп). Определение темпа движения и принципа сохранения единого ритма. Термины и команды, применяемые при управлении движением колонны (марш, равняйтесь, шагом марш).

Практика: Разучивание техники ходьбы в ногу с группой. Привыкание к единому ритму шага, регулировка расстояния между рядами. Ходьба с командой «Шагом марш!» и «Стой!», осваивая приём остановки по команде. Решение проблем несогласованности движений среди членов команды, устранение расхождений.

Тема 8.3 «Отработка маршевого шага»

Цель: Дальнейшее совершенствование навыков марширования и отработка основного способа передвижения колонны.

Теория: Применение термина «Маршевый шаг» и его отличие от обычного хода. Этапы выработки четкого марша: прямая линия стопы, приподнятый

подбородок, взгляд прямо перед собой. Управляющие команды и система сигналов для регулирования движения колонны.

Практика: Освоение равномерного движения ноги в подъём и удар подошвой. Регулирование длины шага и темпа движения с использованием метронома или музыкального сопровождения. Отработка остановок и возобновления движения по сигналу командира или тренера. Улучшение внешнего вида группы путём регулярной коррекции расстояний и отклонений.

Раздел 9. Композиция-постановка спортивной программы

Тема 9.1 «Знакомство с музыкальными произведениями. Подбор трека»

Теория: Продолжение знакомство с терминологическим аппаратом на тему «Музыкальность».

Практика: Прослушивание музыкальных произведения, подбор трека для постановки спортивной программы. Похлопывание музыкальных частей.

Тема 9.2 «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.

Тема 9.3 «Внешний вид. Тренды сезона»

Теория: Знакомство с терминологическим 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. Выбор топовых эскизов, подбор или изготовление костюмов.

Тема 9.4 «Выступление на мероприятии регионального уровня»

Теория: Повторение техники безопасности на мероприятиях. Повторение правил чир спорта

Практика: Сопровождение краевого мероприятия

Учебно-тематический план

Второй модуль

«Чирлидинг. Лаборатория»

Третий год обучения – базовый уровень

Цель третьего года обучения: совершенствование знаний о чир спорте. Расширение комплекса упражнений по чирлидингу. Углубленное овладение реквизитом. Профессиональное самоопределение.

Задачи по реализации цели:

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

продолжить 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;

создать предпосылки к профессиональному самоопределению;

создать условия для выполнения требований спортивных разрядов.

Планируемые результаты:

Систематическое посещение обучающимися тренировочных занятий; участие обучающихся в соревнованиях по чир спорту среди студенческих команд, сопровождение региональных мероприятий

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего 144	Теория 43	Практик 101
Введение. Общие понятия. 10 часов Форма аттестации/контроля: творческое занятие «Тренировка в молодёжном объединении»				
1.	Введение	10	3	7
1.1	Традиции молодёжных движений России	4	1	3
1.2	Техника безопасности на занятиях и массовых мероприятиях	3	1	2
1.3	Специфика построения тренировочного занятия в спортивном молодёжном объединении	3	1	2

Основная часть.				
Теория и методика чирлидинга. 110 часов				
2.	Нюансы базовых положений рук и ног в чирлидинге	10	3	7
Форма аттестации/контроля: формирование видеоролика для социальной сети ВК				
2.1	Амплитуда и траектория движения рук в чирлидинге	2	1	1
2.2	Чир и лип прыжки в чир спорте. Характерные положения рук	5	1	4
2.3	Перемещение одиночных спортсменов на площадке. Положения рук	3	1	2
3.	Акробатическая дорожка	20	5	15
Форма аттестации/контроля: зачетное занятие				
3.1	Актуализация базовых акробатических навыков	2	1	1
3.2	Перевороты в сторону, вперёд и назад	4	1	3
3.3	Ходьба на руках. Спичак	4	1	3
30 часов. 1				
3.4	Сальтовые вращения. На месте и с разбегу	4	1	3
3.5	Импровизация с акробатическими элементами	6	1	5
4.	Техника выполнения стантов	20	5	15
Форма аттестации/контроля: командный стант фест				
4.1	Актуализация знаний и навыков работы в станте	2	1	1
4.2	Групповой стант. Станты преп и экстеншин	4	1	3
4.3	Партнёрский стант. Стойка на плечах одиночной базы. Стант кюпи	4	1	3
4.4	Станты с положением флайера на одной ноге	5	1	4

4.5	Выброс флайера с «решётки» Элементы флара в фазе полёта	5	1	4
				30 часов. 2
5.	Работа с реквизитом	10	5	5
Форма аттестации/контроля: педагогическое наблюдение				
5.1	Большемерные знамёна. Нюансы работы	2	1	1
5.2	Большемерные полотнища. Нюансы удержания. Парусность	2	1	1
5.3	Таблички и помпоны. Тренды сезона.	2	1	1
5.4	Флаг. Элемент «Вертушка над головой». Техника безопасности	4	1	3
6.	Техника выполнения пирамид	10	3	7
Форма аттестации/контроля: открытое занятие				
6.1	Актуализация знаний и навыков построения пирамид	3	1	2
6.2	Пирамида трехуровневая - «Башня»	3	1	2
7.	Танцевальный хит	10	3	7
Форма аттестации/контроля: творческое занятие «Я режиссёр»				
7.1	Партнёрское взаимодействие В хореографии	2	1	1
7.2	Контактная импровизация	2	1	1
7.3	Дыхание телом	2	1	1
7.4	Объем в танце	2	1	1
7.5	Музыкальность движений	2	1	1
				30 часов. 3
8.	Строевые приемы и движения без оружия	20	5	15
Форма аттестации/контроля: парад знамён				

8.1	Способы и приемы передвижения знаменной группы	6	1	5
8.2	Хореографические приемы и элементы работы с отрядным знаменем	5	1	4
8.3	Перестроение в группе «Вертушка»	2	1	1
8.4	Перестроение в группе «Расческа»	2	1	1
8.5	Сценическая интерпретация строевых шагов	5	1	2
9.	В помощь наставнику	10	5	5
Форма аттестации/контроля: педагогическое наблюдение				
9.1	Экологичная эмоциональная разгрузка	2	1	1
9.2	Знакомься интересно	2	1	1
9.3	Подвижные игры	2	1	1
9.4	Внешний вид и культура речи	2	1	1
9.5	Самоанализ	2	1	1
30 часов. 4				
Заключение. 24 часов				
Формирование, подготовка и постановка показательной программы				
Форма аттестации/контроля: выступление на массовом мероприятии				
10.	Композиция и постановка программы	24	6	18
10.1	Анализ трендов музыкальных произведений. Подбор трека	2	1	1
10.2	Постановка программы	14	2	12
10.3	Лаборатория сценического костюма	4	2	2
10.4	Сопровождение краевого мероприятия	4	1	3
	ИТОГО	144	43	101

Содержание учебного-тематического плана

Второй модуль

«Чирлидинг. Лаборатория»

Третий год обучения – базовый уровень

Раздел 1. «Введение»

Тема 1.1 «Традиции молодежных движений России»

Цель: ознакомление с историей и традициями российских молодежных движений, понимание значимости культурного наследия, чем связаны движение РСО и чирлидинга в Алтайском крае

Теория: Историография возникновения и развития движения РСО в России и Алтайском крае. Значение символики и культурных традиций для объединения молодежи вокруг общих целей. Первые по чирлидингу в истории РСО России и Алтайского края.

Практика: Мини-проект по изучению истории молодежных движений своей местности (создание презентации, рассказ о региональных особенностях). Создание презентации в формате «печа-куча».

Тема 1.2 «Техника безопасности на занятиях и массовых мероприятиях»

Цель: приобретение навыков обеспечения собственной безопасности и окружающих при проведении занятий и мероприятий.

Теория: Базовые правила безопасности при проведении спортивных мероприятий. Меры предосторожности при работе в станет и при обучении новым акробатическим элементам. Оказание первой помощи пострадавшему в экстренных ситуациях.

Практика: Моделирование ситуаций аварий и аварийно-спасательных операций. Мини тренинги с участием студентов из медицинского ВУЗа. Самостоятельное составление инструкций по безопасности для конкретного мероприятия.

Тема 1.3 «Специфика построения тренировочного занятия в спортивном молодежном объединении»

Цель: освоение методик эффективной организации и проведения учебно-тренировочных занятий в спортивной молодёжной среде.

Теория: Структура тренировочного занятия, этапы и продолжительность каждого этапа. Педагогические технологии, применимые в молодежной спортивной среде. Средства мотивации и стимулирования активности обучающихся.

Практика: Проведение самостоятельно отдельных этапов тренировочного занятия в качестве педагога (тренера-инструктора). Планирование и

проведение мини-квестов на территории учреждения. Прохождение курса молодого педагога-практика (интерактивные лекции, семинары).

Раздел 2. Нюансы базовых положений рук и ног в чирлидинге

Тема 2.1 «Амплитуда и траектория движения рук в чирлидинге»

Цель: осознать важность правильной амплитуды и траекторий движений рук, научиться их соблюдать в зависимости от выполняемых элементов.

Теория: Основные положения рук и критерии оценки амплитуды движений. Разбор характерных движений рук в разных дисциплинах чирлидинга. Связь амплитуды движений рук с динамичностью и выразительностью исполнения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие подвижности суставов и удлинение траекторий движения рук. Выполнение комплекса упражнений с зеркалом для самоконтроля траектории рук. Отработка базовых движений рук с контролем точной траектории и полной амплитуды.

Тема 2.2 «Чир и лип прыжки в чир-спорте. Характерные положения рук»

Цель: изучить характерные положения рук при выполнении основных прыжковых элементов, обеспечить точное исполнение и улучшение зрелищности номеров.

Теория: Типы прыжков в чирлидинге и соответствующие им положения рук. Как влияет правильность расположения рук на высоту прыжка и общий внешний вид исполнителя. Правила судейской оценки правильности расположения рук при прыжках.

Практика: Работа над техникой прыжков с контролируемым положением рук. Синхронизированное выполнение прыжков группами спортсменов с коррекцией положения рук. Съёмка видеоматериалов для последующего самоанализа и обсуждения результатов в группе.

Тема 2.3 «Перемещение одиночных спортсменов на площадке. Положения рук»

Цель: Актуализировать правильный порядок и эффективность изменений положений рук при перемещениях по площадке, повысить качество технических характеристик перемещения.

Теория: Связь положений рук с направленностью и скоростью перемещения. Стандартные фигуры перемещений (диагональ, шахматный порядок, квадрат) и базовые положения рук. Причины важности скоординированных движений рук при изменении местоположения на площадке.

Практика: Повторение перемещений с фиксацией характерных положений рук (одиночные упражнения, группы). Диагностика нарушений в положениях рук и выработка рекомендаций по улучшению техники. Перемещение спортсменов на площадке с фокусировкой на правильную постановку рук.

Раздел 3. Акробатическая дорожка

Тема 3.1 «Актуализация базовых акробатических навыков»

Цель: повторить и закрепить базовые акробатические навыки, заложившие основу достижений.

Теория: Актуализация знаний правил техники безопасности при выполнении акробатических элементов. Актуализация основных терминов и определений акробатики. Характеристика важнейших компонентов базовых акробатических движений.

Практика: Повторение базовых элементов. Диагностика остаточных акробатических навыков.

Тема 3.2 «Перевороты в сторону, вперед и назад»

Цель: повторении всех типов переворотов и получение опыта их комбинирования в акробатической дорожке.

Теория: Актуализация техники выполнения переворотов. Основные отличия и преимущества каждого вида переворотов. Практические советы по обеспечению безопасности при выполнении переворотов.

Практика: Работа над технической стороной переворотов.

Тема 3.3 «Ходьба на руках. Спичак»

Теория: Подготовительная работа перед ходьбой на руках: укрепляющая сила и равновесие. Требования к техническому исполнению спичака. Эффективные стратегии для начала устойчивого хождения на руках.

Практика: Актуализация умения прямолинейной ходьбы на руках. Подготовка к спичаку путем отработки начальных фаз. Проверка готовности выполнения спичага на открытом пространстве.

Тема 3.4 «Сальтовые вращения. На месте и с разбегу»

Теория: Технические особенности сальтового вращения. Оптимальные условия для выполнения сальто (место, поверхность, оборудование). Меры предосторожности при обучении сальто.

Практика: Выполнение сальто со страховкой. Уточнение деталей выполнения сальто с использованием лонжи. Включение вальсета в выполнение сальто. Введение пробежки к выполнению сальто.

Тема 3.5 «Импровизация с акробатическими элементами»

Цель: научить создавать оригинальные и уникальные акробатические композиции самостоятельно, используя усвоенные ранее навыки.

Теория: Общая характеристика импровизации и креативности в искусстве акробатики. Руководящие принципы для импровизационного творчества в акробатике. Пути выявления личного потенциала в области импровизированных композиций.

Практика: Игра в «конструктор», соединяя различные акробатические элементы в новую композицию. Показ импровизационных акробатических серий на площадке.

Раздел 4. «Техника выполнения стантов»

Тема 4.1 «Актуализация знаний и навыков работы в станте»

Теория: Актуализация терминологического аппарата и функций 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. Разучивание комплекса упражнений для спортсмена каждой роли. Комплексное и последовательное выполнения упражнений в станте всеми спортсменами. Апробация различных техник захода верхнего (флейера) в стант.

Тема 4.2. «Групповой стант. Станты преп и экстеншин»

Теория: Знакомство с правилами страховки в станте. Закрепление норм безопасного поведения при работе в станте и спортивном зале. Закрепление терминологии ролей в групповом станте. Закрепление знаний о строении ноги.

Практика: Выполнение Станты преп и экстеншин. Знакомство с захватом ноги. Отработка захода Флайера в стант. Отработка стабилизации станта. Отработка схода со станта.

Тема 4.3 «Партнёрский стант. Стойка на плечах одиночной базы. Стант кюпи»

Теория: Закрепление терминов «рычаг», «равновесие», «центр тяжести» «база», «флайер» «(верхний)», «синхронизация».

Практика: Отработка захода спереди, через релеве и фазу полёта. Верхний располагается спиной к базе свои кисти кладёт на запястья базе. В свою очередь база удерживает верхнего за бедра. После фазы подготовки (релеве – плие) верхний резким толчком ног уходит вверх и база сопровождая 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. Распаковка особенностей различных видов заходов.

Тема 4.4 «Станты с положением флайера на одной ноге»

Теория: Закрепление терминов «рычаг», «равновесие», «центр тяжести» «база», «флайер» «(верхний)», «либерти».

Практика: Отработка захода спереди, через релеве и фазу полёта. Верхний располагается спиной к базе свои кисти кладёт на запястья базе. В свою очередь база удерживает верхнего за бедра. После фазы подготовки (релеве – плие) верхний резким толчком ног уходит вверх и база сопровождая верхнего за бедра, 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. Распаковка особенностей различных видов заходов.

Тема 4.5 «Выброс флайера с «решётки» Элементы флара в фазе полёта»

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: 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 5. «Работа с реквизитом»

Тема 5.1 «Большемерные знамена. Нюансы работы»

Цель: ознакомиться с особенностями эксплуатации большемерных знамен и сформировать практические навыки работы с ними.

Теория: Характеристики большемерных знамен: размеры, материалы изготовления, вес. Основное предназначение большемерных знамен в представлениях и шествиях. Специфика переноски и установки большого знамени, правила хранения и ухода.

Практика: Работа с большемерным знамени: держим, переносим, фиксируем положение. Упражнения на усиление верхней части тела и разработку вестибулярного аппарата для надежного удержания тяжелого предмета.

Тема 5.2 «Большомерные полотнища. Нюансы удержания. Парусность»

Теория: Особенности материалов больших полотнищ, их физические свойства и поведение при воздействии ветра. Причины появления парусности и влияния погодных факторов на устойчивость при выполнении движений.

Практика: Анализ степени парусности различных материалов в полевых условиях. Управление полотнищем при сильном ветре: контроль над наклоном и углом атаки полотнища. Тренировка маневров, снижающих парусность (изменение углов и скоростей манипуляций).

Тема 5.3 «Таблички и помпоны. Тренды сезона»

Теория: Современные тенденции в оформлении табличек и дизайне помпонов. Материалы и инструменты для украшения реквизита, популяризация экологических подходов. Новые технологические решения и инновации в изготовлении аксессуаров.

Практика: Оформление тестовых образцов табличек и изготовление декоративных помпонов вручную. Экскурсия на производство в цех рекламного агентства или мастер-класс по изготовлению современного аксессуара. Презентация созданных изделий и оценка трендов сезона.

Тема 5.4 «Флаг. Элемент «Вертушка над головой». Техника безопасности»

Цель: научить правильно выполнять один из важных элементов работы с флагом — вертушку над головой, соблюдая технику безопасности.

Теория: Подробное рассмотрение техники выполнения элемента «вертушка над головой». Потенциальные опасности и риски при неправильном выполнении вертушки.

Практика: Обучение технике перехвата при выполнении вертушки. Разбор типичных ошибок и варианты их корректировки.

Многократное повторение упражнения под наблюдением педагога, доводя технику до автоматизма.

Раздел 6. «Техника выполнения пирамид»

Тема 6.1 «Актуализация знаний и навыков построения пирамид»

Цель: освежить и расширить знания и навыки учащихся по построению безопасных и надежных пирамид.

Теория: Основные термины и определения, относящиеся к строительству пирамид. Принципы подбора и разделения участников по функциональным ролям в пирамиде (основание- базы, промежуточные уровни - маунтеры, вершины - флайера). Биомеханика нагрузок и распределение массы тела при поддержке верхних уровней. Правила безопасного в пирамиде.

Практика: Индивидуальная диагностика текущего уровня подготовки обучающихся в формировании пирамид. Повторение базовых пирамид и идентификация ошибок в построении и устойчивости. Упражнения на силу и

ловкость, направленные на поддержку тяжестей и управление собственным телом. Минимизация рисков травмированы при падении сверху вниз.

Тема 6.2 «Пирамида трёхуровневая — «Башня»

Цель: освоить технику строительства сложной трёхуровневой пирамиды, называемой «Башня», усилить навыки координации и взаимопонимания в команде.

Теория: Подробное описание устройства трёхуровневой пирамиды «Башня». Анализ и расчет количества участников, необходимых для полноценного построения «Башни». Расчета точек опоры и масс в пределах каждого уровня.

Практика: Разделение спортсменов на подгруппы и распределение ролей внутри каждой группы. Отработка отдельных фрагментов пирамиды (верхнего уровня отдельно, среднего и основания) на земле. Полноценное строительство пирамиды поэтапно, начиная снизу и заканчивая вершиной. Анализ ошибок и повторное строительство с устранением выявленных дефектов.

Раздел 7. Танцевальный хит

Тема 7.1 «Партнёрское взаимодействие в хореографии»

Цель: научиться эффективно взаимодействовать с партнёром в спортивно-хореографическом номере, достичь гармоничного соединения двух тел в единое целое.

Теория: Определение партнёрства в чир спорте, различия между ведущими и ведомыми партерами. Ключевые компоненты успешного партнёрства: коммуникация, доверие, чувствительность. Идеи взаимоотношений в дуэтных композициях, роль физического контакта и визуального контакта.

Практика: Упражнения на связь между партнёрами посредством прикосновения и взгляда. Работа над техникой следования и ведущего партнёра в танце. Постановка дуэта с минимальным контактом, где основной упор делается на эмоциональную связь и согласованное дыхание.

Тема 7.2 «Контактная импровизация»

Цель: исследовать концепции телесного взаимодействия и свободного выражения эмоций.

Теория: История и философия контактной импровизации. основополагающие принципы: слушание собственного тела, внимательное отношение к телу партнёра. Свобода самовыражения и творчество в контактной импровизации.

Практика: Медленная импровизация, основанная на контакте с полом и поверхностью земли. Партнёры работают вместе, исследуя свободу движения и физические границы. Свободная игра в кругу, где обучающиеся обмениваются опытом с другими учениками.

Тема 7.3 «Дыхание телом»

Цель: изучить взаимосвязь дыхания и движения, добиться большей осознанности и выразительности танца.

Теория: Биомеханика дыхания и её влияние на пластику тела. Как глубокое дыхание улучшает контроль над движениями и расслабляет мышцы. Способность выразить эмоции через дыхательную технику.

Практика: Дыхательная гимнастика, направленная на расширение возможностей дыхательных органов. Применение дыхательных практик в чирлидинге: динамика движения, замедленность и интенсивность. Актерская игра, отражающая эмоциональное выражение через дыхание.

Тема 7.4 «Объём в танце»

Цель: развить пространственное мышление и ощущение объёма движений в пространстве сцены.

Теория: Восприятие пространства в танце и понятие объёмности движений. Использование пространства сцены и аудитории для расширения выразительности номера. Баланс между замкнутым и открытым пространством.

Практика: Упражнения на расширение сознания о теле в пространстве. Создание групповых образов с использованием всего доступного пространства зала. Экспериментальные проекты по изменению объёма движений в сценическом пространстве.

Тема 7.5 «Музыкальность движений»

Цель: улучшить музыкальное восприятие и повысить уровень музыкальности спортсменов.

Теория: Понять музыку как источник вдохновения и руководство для движений. Важность чувства ритма и ритмического разнообразия в хореографии. Особенности музыкальных стилей и жанров и их влияние на танец.

Практика: Упражнения на развитие слуха и чувствительности к музыке. Упражнения на гармонизацию движений с музыкой: работа с разной музыкой и изменениями ритмов. Проектирование небольших танцевальных этюдов, подчеркивающих музыкальные оттенки и настроения.

Планируемые результаты:

Личностные:

заинтересованы в обучении чирлидингу, проявляют ответственность, инициативность, лидерские качества, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

приобретают активную жизненную позицию и ведут здоровый образ жизни;

усваивают нормы и ценности общества;

адекватно воспринимают советы и предложения, а также оценку педагога, сверстников, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий.

Метапредметные:

приобретают способность к творческому самовыражению, артистизму; культурному и духовному развитию;

умеют работать в команде, принимать сложные решения, идти в «ногу со временем»;

вырабатывают привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время;

развивают гибкость и пластичность тела, быстроту реакции, выносливость, осваивают навыки равновесия, координации движений, двигательную активность.

Предметные:

приобретают теоретические знания о чирлидинге как виде спорта, дисциплинах и направлениях чир спорта, о здоровом образе жизни и правильном питании;

осваивают базовые движения и элементы чирлидинга;

получают общефизическую подготовку.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Период	Сроки/дата
Начало реализации программы	15.09. 2023 года
Окончание освоения программы	31 мая 2026 года
Продолжительность обучения в год	36 учебных недель
Продолжительность занятия	45 минут
Сроки входного контроля (при необходимости)	Первая, вторая неделя обучения
Сроки промежуточной аттестации	Последняя неделя обучения
Сроки аттестации по итогам освоения программы	Май 2026 г.
Каникулярный период	с 01.06. по 31.08.

Формы аттестации и оценочные материалы

Отслеживание результатов усвоения знаний и формирования навыков происходит на каждом занятии *методом повторения пройденного материала* (в разных формах). Для определения результативности освоения программы обучающимися, как правило, используются разные виды аттестации/контроля.

Входной контроль (при необходимости) - оценивание стартового уровня образовательных возможностей, учащихся при поступлении в объединение ранее не занимающихся по данной программе.

Текущий контроль проводится на каждом занятии в форме визуального педагогического наблюдения, анализа на каждом занятии педагогом и обучающимися качества выполнения упражнений и приобретенных навыков общения, выполнения тестовых или творческих заданий, которые позволяет проверить степень усвоения пройденного материала и выявить ошибки в исполнении элементов, связок и композиции в целом.

Промежуточная аттестация проводится в конце изучения модуля программы, позволяет оценить уровень и качество освоения учащимися материала программы. Аттестация проводится в форме тестирования, зачета, сдачи нормативов по теме/разделу, конкурсного или зачетного занятия, соревнований в каждой возрастной группе, сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП по изучению модуля программы.

Аттестация по итогам освоения программы проводится в конце всего периода обучения в форме творческого выступления, соревнования, съемки постановочного видеоролика, «активности в профиле инстаграмм», конкурсно-соревновательных мероприятий, в том числе интернет-конкурсов.

Формы проведения аттестации:

контрольная тренировка;

контрольное тестирование;

зачетное занятие;
открытое занятие;
творческое занятие;
соревнования различного уровня и т.д.

По итогам аттестационных мероприятий возможно заполнение протокола аттестации, в котором определяется уровень предметных, метапредметных, личностных результатов – высокий, средний, низкий (для каждого этапа/модуля обучения) с использованием методик (Матюхиной М.В., Забрамной С. Д., Кравцовой К.А., Тишковой А.А., Репкиной Г.В., Заика Е.В. и др.) или контрольно-измерительных материалов освоения программы, разработанными автором-составителем.

Возможные формы фиксации результатов: информационная карта «Определение уровня развития физических качеств учащихся»; информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся»; «Карта учета творческих достижений учащихся» (участие в концертах, выступлениях, соревновательных); анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении»; анкета для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения» и др.

Оценка образовательных результатов, обучающихся носит вариативный характер, проводится в формах, определённых учебным планом и является составной частью программы.

Формы контроля

Таблица 2.

№ 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,	Контроль за ходом обучения	Коррекция процесса усвоения знаний, умений, навыков.
		конкурсы и эстафеты		

3	Итоговый	Промежуточная аттестация	Выявление уровня полученных знаний, умений и навыков. Готовность перехода на следующий уровень освоения программы	Оценка уровня теоретической и практической подготовки.
---	----------	--------------------------	---	--

Диагностическая карта сформированности базовых элементов чирлидинга в соответствии с планируемыми результатами уровня освоения программы

Таблица 3.

	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Знать	<ul style="list-style-type: none"> *историю возникновения и развития чирлидинга и чир спорта в Алтайском крае; *понятия: здоровый образ жизни, чирлидинг *понятия и термины, связанные с чирлидингом *дисциплины чирлидинга, *дисциплины перфоменса 	<ul style="list-style-type: none"> *историю возникновения и развития чирлидинга и чир *понятия: здоровый образ жизни, чирлидинг, термины, связанные с чирлидингом *дисциплины чирлидинга, *дисциплины перфоменса 	<ul style="list-style-type: none"> историю возникновения и развития чирлидинга и чир спорта в Мире выявлять связь занятий чирлидингом с досуговой и урочной деятельностью; характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;

	*требования к поведению на соревновательной площадке.	*требования к поведению на соревновательной площадке; *основные физические качества;	измерять (познавание) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развивать основные физические качества; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности; осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, чирлидинге
Уметь	*четко выполнять требования тренера; *различать упражнения общефизические и специальные; *самостоятельно последовательно выполнять рекомендованные, для индивидуального развития, комплексы упражнений	*планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья; *осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, чирлидинге; *составить программу выступления группового станта и чир фристайл двойки.	*составлять комплекс упражнений для разминки и заминки тренировочного занятия; *составлять комплекс упражнений для разминки и заминки тренировочного занятия; *составить программу выступления группового станта, пом-чир-фристайл двойки; хип-хоп двойки; *самостоятельно контролировать уровень нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья.
Владеть	*акробатическими упражнениями: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на руках возле стены, переворот в сторону (в обе стороны), переворот вперед и назад, курбет, рандат; *техникой выполнения партнерских стантов 1 и 2 уровня *техникой выполнения групповых стантов 1,2 и 3 уровня	*акробатическими упражнениями: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на руках возле стены, переворот в сторону (в обе стороны), переворот вперед и назад, курбет, рандат, флк; *техникой выполнения партнерских стантов 2 и 3 уровня *техникой выполнения групповых стантов 2,3 и 4 уровня	*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; *техникой выполнения партнерских стантов 5 и 6 уровня; *техникой выполнения групповых стантов 6 уровня;

	*техникой выполнения классического экзерсиса и техникой выполнения шане	*техникой выполнения классического экзерсиса и техникой выполнения шане, двойного вращения и фуэте; * владеть стилем хип-хоп.	*техникой выполнения классического экзерсиса и техникой выполнения шане, тройного вращения, фуэте; * владеть стилем хип-хоп, вог, брейк-данс.
--	---	--	--

Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: "чир - джаз - двойка", "чир - джаз - группа", "чир - фристайл - двойка", "чир - фристайл - группа", "чир - хип-хоп - группа", "чир - хип-хоп - двойка", "батон - твирлинг - произвольная программа", "батон - твирлинг - произвольная программа - двойка", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (6-8 человек)", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (8-10 человек)", "чирлидинг - группа", "чирлидинг - группа - смешанная", "чирлидинг - стант", "чирлидинг - стант - смешанный", "чирлидинг - стант - партнерский"

Таблица 4.

Критерии оценки	Норма для мальчиков	Норма для девочек	Уровень сформированности
Бег 30 м	Макс. 6,7 с	Макс. 6,8 с	1
Челночный бег 3x10 м	Макс. 10 с	Макс. 10,4 с	1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Мин. 10	Мин. 6	1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Мин. 120 см	Мин. 115 см	1
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Мин. 3	Мин. -	1
Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Мин. 9	Мин. 6	1
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	Мин. 25	Мин. 23	1
Владеет умением выполнять акробатические упражнения – кувырок вперед, кувырок назад	Владение	Владение	1
Владеет умением выполнять акробатические упражнения переворот в сторону (Правый/левый)	Владение	Владение	1

Владеет формирования стантов	навыком базовых	Владение	Владение	1
------------------------------------	--------------------	----------	----------	---

0 – не сформировано; 1 – сформировано полностью.

Методические материалы

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, индивидуально-групповая, 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.

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).

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 используются следующие классифицируются занятия:

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 педагог 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. Они 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:

темпа 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 обучающихся 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 занятиях 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.).

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».

Воспитательная работа

Воспитательная работа в школе спортивного чирлидинга «Флай», ее специфика обусловлена органичным сочетанием художественно-исполнительских, общепедагогических и социальных аспектов в ее проведении и обеспечении. Воспитательные мероприятия, педагогическая деятельность направлены, прежде всего, на формирование у обучающихся патриотического воспитания, здоровьесбережения, нравственной культуры, художественного и эстетического развития. Эти задачи решаются посредством занятий чирлидингом и вовлечения, обучающихся в соревновательную, художественно-исполнительскую деятельность, с организацией, проведением и участием в тематических, знаменательных событиях КГБУ ДО «АКДТДиМ», г. Барнаула и Алтайского края. культурно-

нравственных ценностей, умений и навыков, обеспечивающих социальное и гражданское становление личности,

Традиционные ежегодные мероприятия, такие как День открытых дверей «Мы зажигаем звезды», День пожилого человека (для ветеранов педагогического труда АКДТДиМ), День матери, «Пою мою Отчезество», Новогоднее представление у елки (совместное творчество детей, педагогов, родителей и социальных партнеров), «И помнит мир спасенный..» - патриотическое мероприятие, посвященное Дню Победы, празднование календарных тематических праздников и т. д. служат не только пространством для демонстрации достижений, но и для осмысления ценностей, знакомства с идеями, идеологиями и правилами, социальными нормами, погружением в профессию. Немаловажно, что в подготовке воспитательных мероприятий и их проведении активное участие принимают сами дети и их родители.

В коллективе создана учебно-воспитательная среда, дающая возможность детям раскрыть свой творческий потенциал, получить необходимые для личностного и социального развития знания и умения.

Воспитание на традициях АКДТДиМ создает творческую мотивацию, неповторимую эмоциональную атмосферу, чувство гордости за свой коллектив, способствует формированию активной, нравственно здоровой и самодостаточной творческой личности.

Базой развития и воспитания ребенка продолжают оставаться фундаментальные знания, которые он получает в ходе образовательного процесса.

Учебное занятие в школе спортивного чирлидинга направлено на развитие личностно-смысловой сферы ребенка (отношение к действительности, переживание, осознание ценностных ориентиров и т.п.).

Содержательные компоненты учебных занятий представлены через практикоориентированные формы и виды деятельности обучающихся, которые направлены на целевые приоритеты, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, а также на специфику реализуемых в

образовательной организации дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ.

Целевыми ориентирами учебного занятия можно считать:

включение обучающихся в интересную и полезную для них деятельность, в ходе которой обучающиеся приобретают социально значимые знания, вовлекаются в социально значимые отношения, получают опыт участия в социально значимых делах;

реализация важных для личностного развития социально значимых форм и моделей поведения;

формирование и развитие творческих способностей;

поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.

гражданское становление личности, успешная самореализацию в жизни, обществе, профессии.

Воспитательная работа в объединении осуществляется в соответствии с Программой воспитания КГБУ ДО «АКДТДиМ» и направлениями плана воспитательной работы школы спортивного чирлидинга «Флай»: «Взаимодействие с родителями», «Профессиональное самоопределение», «Наставничество», «Ключевые культурно-образовательные события»

Примерный план воспитательной работы объединения

Школы спортивного чирлидинга «Флай»

таблица 5.

№	Дата	Наименование мероприятия	Место проведения	Форма проведения
1.	Август	Тропа здоровья	Тропа здоровья, г. Барнаула Ленточный бор	Марш-бросок
2.	Август	Под флагом Родины	Парк культуры и отдыха «Центральный»	Концерт
3	Сентябрь	Участие в торжественном открытии Фестиваля и Спартакиады СО «Алтай»	ДОЛ им. Ю.А. Гагарина	Литературно- концертное мероприятие
4.	Сентябрь	«Мы снова на старте стоим»	Актовый зал (216) АКДТДиМ	Концерт. Беседа. Родительское собрание
5.	Октябрь	Фестиваль «На высоте»	г. Новосибирск МБУ МЦ Содружество	Стант фест
6.	Ноябрь	Юбилейное 60-е закрытие третьего трудового семестра	СК Титов-Арена	Литературно- концертное мероприятие

6.	Ноябрь	Кубок Алтайского края по чир спорту	Алтайское училище олимпийского резерва	Соревнования
7.	Декабрь	Новогоднее приключение	Актальный зал (216) АКДТДиМ	Концертно-квестовое мероприятие
8.	Январь	Чир каникулы	АКДТДиМ	Спортивно-тематические сборы
9.	Февраль	Чемпионат Алтайского края	Алтайское училище олимпийского резерва	Соревнования
10.	Март	Семейные эстафеты	АКДТДиМ	Соревнования семейных стантов
11.	Апрель	Национальные соревнования	По назначению	Соревнования
12.	Май	И помнит мир спасенный...	Парк культуры и отдыха «Лесная сказка»	Театрализованная программ
13.	Июнь	На старт, внимание, марш	Парк культуры и отдыха «Лесная сказка»	Концерт
14.	Июль	Преображение	ДОЛ «Дружных»	Семинар по чирлидингу
Участие в мероприятиях КГБУ ДО «АКДТДиМ» согласно плану мероприятий и государственному заданию				

Иные компоненты

Материально-техническое обеспечение программы предусматривает наличие специальных залов (спортивный, хореографический). Спортивный зал размером не менее 8 метров в ширину и 14 метров в длину с высотой потолка не менее 6 метров. Спортивный зал оборудован мягким специальным покрытием (рол маты или татами) толщиной не менее четырех сантиметров. Оборудование спортивным инвентарем: гимнастическая дорожка размером 2 метра в ширину и 10 метров в длину, канат потолочный, гимнастическая лестница, шведская стенка, мячи фитболы не менее 7 штук, стойки для флайеров, не менее 4 штук, маты страховочные толщиной 1 метр, гантели, гири, скакалки, мячи гимнастические, обручи – по количеству детей. Хореографический зал размером 6 метров в ширину и 8 метров в длину, высота потолка, не менее 3 метров 40 сантиметров. Хореографический зал оборудован специальным покрытием – танцевальный линолеум, станки хореографические, зеркала.

Звуковое оборудование (блютус-колонки, музыкальный центр, ноутбук,

плазменный экран)

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.

Информационные ресурсы и литература (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>;

4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>;

5. Спортивные ресурсы в сети Интернет
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 оригинальную 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 иницирования 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