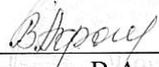


«Согласовано»
Заведующей отделом
Дополнительного образования
МАОУ «Лицей №121 имени
Героя Советского Союза
С.А.Ахтямова» Советского района
г.Казани
Каримова Д.Ф. 

«29» августа 2023г.

«Утверждено»
Директора МАОУ «Лицей
№121 имени Героя Советского
Союза С.А.Ахтямова»
Советского района
г.Казани


Афонская В.А.
Приказ № 307
«29» августа 2023г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«ЧЕРЛИДИНГ»
Педагог – Михеева Диляра Фаридовна
МАОУ «Лицей №121 имени Героя Советского Союза С.А. Ахтямова»
Советского района города Казани
2023 -2024 учебный год
Возраст обучающихся: 7-13 лет
Срок реализации: 3 года

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
«29» августа 2023 г.

Казань
2023 г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно – тематический план	4
3. Содержание программы	23
4. Планируемые результаты	26
5. Форма аттестации	26
6. Список литературы	27

1. Пояснительная записка

Содержание данной программы дополнительного образования детей соответствует физкультурно – спортивной направленности. Программа «Черлидинг» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- - Федерального закона об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 29.12.2022 г.)
- Федерального закона от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р

Программа составлена на три года. Курс рассчитан на учащихся 7-15 лет, по 2 часа в неделю, 68 часов в 1 год обучения, 68 часов 2 год обучения, 68 часов 3 год обучения, всего 204 часа.

В последние годы все большую популярность приобретает черлидинг. Вместе с тем, стремительный рост числа занимающихся черлидингом определил необходимость поиска средств и методов подготовки спортсменов. Особое значение при этом отводится подготовке спортсменов к соревнованиям, уровень которых также стремительно повышается.

Основу многолетнего учебно-тренировочного процесса спортсменов в черлидинге составляют средства общей физической, специально-физической и технической подготовки. Структуру соревновательных действий составляют основные компоненты: сложность и техника выполнения программы; хореография (композиционное построение, выразительность, оригинальность, динамичность); синхронно-групповая деятельность (взаимодействие, перемещение) и работа с помпонами.

В свою очередь соревновательная композиция черлидинга включает в себя выполнение разнообразных движений как самим предметом (броски и ловля, отбивы, манипуляции), так и их сочетание с движениями программы: равновесиями, поворотами, прыжками, наклонами, элементами полуакробатики.

Характерными параметрами в черлидинге является движения, лежащие в основе броска. Движение изменяется в зависимости от целей деятельности. Соответственно, цели имеют отношение к горизонтальному расстоянию, времени нахождения в воздухе, точности или скорости движения.

Процесс технического совершенствования, в ходе которого спортсмены накапливают двигательные навыки, тесно связан с процессом обучения. Анализ результатов соревновательной деятельности дает основание предположить, что в процессе технической подготовки спортсменов отсутствуют рациональные и эффективные методы формирования и совершенствования техники выполнения работы с помпонами. Поэтому

имеется острая необходимость концентрировать внимание в тренировочном процессе обучению и совершенствованию техники владения предметом.

Цель – занятий черлидингом, как внеурочной формой занятий физической культурой, состоит в том, чтобы на основе интересов школьниц учебного учреждения, создать и сплотить команду по черлидингу, закрепить двигательные навыки и умения, а также популяризация и развитие черлидинга и сопровождение спортивных команд на различных соревнованиях.

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

1. В обучении:

- обучение разнообразным комбинациям в черлидинге
- формирования знаний из области физической культуры и спорта
- умение сочетать парные и групповые тренировки

2. В развитии:

- содействие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты реакций, ловкости, мышечной силы, гибкости).
- воспитание чувства коллективизма;
- формирование нравственных качеств занимающихся;
- формирование и совершенствование двигательных качеств.

3. В воспитании:

- воспитание стремления к самостоятельной работе в тренировках;

Сформулированные цели и задачи отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовки обучающихся.

Способствуют воспитанию морально-волевых качеств: смелости, решительности, самостоятельности, способности к мобилизации усилий, эмоциональной устойчивости, сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

2. Учебно-тематический план

1 год обучения

№	Перечень разделов, тем	1.г.о. Спортивно – оздоровительный этап		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Личная гигиена и внешний вид черлидера	2	1	3

3	Теория и история черлидинга	1	-	1
4	Программа «Чир»	2	18	20
5	Программа «Данс»	2	18	20
6	Художественные занятия	2	18	20
7	Сдача контрольных нормативов	1	2	3
	Итого	11	57	68

II год обучения

№	Перечень разделов, тем	I г.о. Спортивно – оздоровительный этап		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Личная гигиена и внешний вид черлидера	1	1	2
3	Теория и история черлидинга	1	1	2
4	Программа «Чир»	1	18	19
5	Программа «Данс»	1	18	19
6	Художественные занятия	1	18	19
7	Сдача контрольных нормативов	1	1	2
		7	61	68

III год обучения

№	Перечень разделов, тем	I г.о. Спортивно – оздоровительный этап		
		Теория	Практика	Всего

1	Вводное занятие	1	1	2
2	Личная гигиена и внешний вид черлидера	1	1	2
3	Теория и история черлидинга	1	1	2
4	Программа «Чир»	1	19	20
5	Программа «Данс»	1	19	20
6	Художественные занятия	1	19	20
7	Сдача контрольных нормативов	1	1	2
		7	61	68

3.Содержание программы

Настоящие правила специально разработаны на основании правил по черлидингу МОО «Федерация черлидинга» и адаптированы для соревнований студенческих команд. Подготовка программ осуществляется в синтезе ЧИР и ЧИР-ДАНС программ и делится на 2 этапа:

- 1) Короткая программа – презентация;
- 2) Произвольная программа

1. Количество участников одной команды

Черлидинг – командный вид спорта. Минимальное количество участников команды – 8 человек (для внутренних соревнований допускается 6 человек). Максимальное количество неограниченно.

Команда должна быть одета в униформу (специальные костюмы). Для костюмов должна использоваться мягкая эластичная ткань, не мешающая активным движениям. Не разрешается использование съемных частей униформы и не допускается снятие одежды во время выступления (за исключением аксессуаров, например шляп, перчаток и т.п.). Все две программы выполняются в одних и тех же костюмах. Разрешается менять лишь отдельные части костюма на разных этапах соревнований или использовать различные дополнительные аксессуары. Нижнее белье не должно быть видимо. Нижней частью униформы могут быть юбки, шорты или брики. Верхняя часть-топ, легкая куртка, жилет и т.д.

Все члены команды должны использовать спортивную обувь на прочной подошве, преимущественно – кроссовки плотно зашнурованные. В целях соблюдения техники безопасности во время выступления не разрешается носить любые ювелирные украшения (кольца, серьги, цепочки и др.) и медицинские предметы (очки, слуховые аппараты и др.). Любые аксессуары, например используемые для закрепления прически, должны быть тугими и, по возможности, мягкими и плоскими. Прически должны быть аккуратными

Кроме обязательных элементов (см. ниже) в программе приветствуется выполнение акробатики, прыжков, шпагатов, пирамид и средств агитации: баннеры, таблички, мегафоны, флаги, помпоны. В программе обязательно используются помпоны (как минимум 1/3 часть программы должна выполняться с помпонами). Обязательным является условие построения программ на основе базовых движений черлидинга. Особое внимание при постановке программы следует уделить хореографии, динамике и сложности переходов от одного элемента к другому, синхронности выполнения всех составных частей программы. Запрещено построение программы на базовых элементах аэробики.

Короткая программа

1) Выполняется в форме презентации-представления команды в любом стиле.

2) Должна носить законченный характер.

Обязательные элементы:

1) Стант

В программе должен выполняться как минимум один стант. Стант выполняются минимально двумя, максимально пятью участниками команды. В составе программы могут использоваться станты различной конфигурации. Судится точность, техничность, время, чистота, стабильность, высота, мягкость и четкость движений, сложность.

2) Чир или Чант

Выполняются без музыкального сопровождения. Обязательным является выполнение чиров и чантов на русском языке. Чиры и Чанты были изобретены для общения со зрителями на трибунах. Они должны выражать силу и энергию. Чиры и чанты – характерный элемент черлидинга.

Чир - в содержании должна быть задана определенная информация для зрителей (болельщиков): о команде черлидеров, об играющей на поле команде, о происходящих событиях и т.п.

Чант - повторяющееся слово или фраза, которую используют для привлечения зрителей к участию в программе.

Оценивается темп, четкость, синхронность и эффект от чиров и чантов.

3) Средства агитации

В программах разрешается использование только нижеперечисленных средств агитации: знамена, таблички, мегафоны, баннеры и помпоны.

Произвольная программа

Выполняется в любом стиле. Минимальное время программы не определяется.

Обязательные элементы:

1) Стант

В программе должен выполняться как минимум один стант.

2) Чир или чант (см. короткую программу)

3) Чир-Данс

Строиться на основе базовых движений черлидинга, должен включать в себя разнообразные движения, быть энергичным и веселым. Выполняется всей командой и минимум на 8 счетов.

Оценивается синхронность, аккуратность выполнения элемента, энергичность исполнения, координация движений.

4) Пируэты

Вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов. В программе должен выполняться как минимум один пируэт. Пируэты выполняются всеми участниками команды одновременно или в определенной последовательности.

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

5) Махи

В программе должны выполняться как минимум два маха левой и два маха правой ногой. Махи выполняются всеми участниками команды синхронно или в определенной последовательности с максимальной амплитудой. Могут выполняться вперед и в сторону.

Оценивается гибкость, сложность, техника выполнения и комбинации махов.

БЕЗОПАСНОСТЬ

Правила безопасности построения стантов и пирамид.

Ограничения по высоте

Максимальная высота в уровнях-2

Максимальная высота в ростах-2,5м

Общие положения

1. Спортсмены основной базы должны стоять по крайней мере одной ногой на земле
2. Спортсмены основной базы не могут занимать позицию с согнутой спиной
3. Все висячие пирамиды запрещены.
4. По крайней мере один человек должен страховать каждого флаера на высоте выше чем 2 человеческих роста.
5. Станты высотой выше чем 2 человеческих роста с одиночной базой запрещен
6. Броски (баскет тосс) – ЗАПРЕЩЕНЫ!!!!

Спуски

1. Флаерам, находящимся в положении выше, чем стойка на плечах (2 человеческих роста), не разрешается спускаться прямым падением (медвежий захват)

ШТРАФЫ И НАКАЗАНИЯ В ЧЕРЛИДИНГЕ

КОДЕКС ЧЕРЛИДЕРОВ

1. Не критиковать черлидеров в присутствии зрителей, а провести серьезный конструктивный разбор выступления позже, либо один на один со спортсменом, либо в присутствии остальных членов команды, если им это пойдет на пользу.
2. Не критиковать тренеров других команд, черлидеров или зрителей словом или жестом.
3. Никогда не использовать грубую или ненормативную лексику.
4. Не поощрять неспортивное поведение.

5. Воздерживаться от хранения и распития алкогольных напитков в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и/или членов команды.
6. Воздерживаться от хранения и курения табачных изделий в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и/или членов команды.
7. Воздерживаться от использования, применения, рекомендаций по употреблению незаконных препаратов, как гласит «Антидопинговый кодекс олимпийского движения 2009».
8. Совместно с официальными представителями контролировать и отвечать за поведение болельщиков команды и зрителей.
9. Выполнять решения официальных представителей и судей соревнований, считая их справедливыми и продиктованными вышеуказанными судьями/официальными представителями из лучших побуждений.
10. Подчеркивать, что хороший спортсмен всегда стремится к духовному и физическому здоровью.
11. Подчеркивать, что победа – это результат работы всей команды.
12. Быть примером для подражания.
13. Выполнять все правила ЕСА и IFC.

Черлидеры обязаны:

1. Воздерживаться от хранения и распития алкогольных напитков в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и/или других членов команды в то время, когда на ней/нем одета форма команды (то есть, когда он/она представляет команду/страну).
2. Воздерживаться от хранения и курения табачных изделий в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и/или других членов команды в то время, когда на ней/нем одета форма команды (то есть, когда он/она представляет команду/страну).
3. Воздерживаться от принятия наркотиков.
4. Воздерживаться от применения незаконных препаратов, как гласит «Антидопинговый кодекс олимпийского движения 2009».
5. Не критиковать тренеров других команд, черлидеров или зрителей словом или жестом.
6. Не использовать грубую или ненормативную лексику.
7. Всегда проявлять уважение и вежливость по отношению к официальным представителям, тренерам других команд, черлидерам и болельщикам.
8. Стремиться развивать дух спортивного сообщества.
9. Стремиться быть скромными при победе и добрыми при поражении.

4. Планируемые результаты

По окончании учебной программы 1 года обучения

Обучающиеся должны знать:

- Правила личной гигиены, соблюдать санитарно-гигиенические нормы
- Правила техники безопасности
- Знать технику выполнения упражнений
- Исполнения движений

- Ориентировка в пространстве
- Умение повторять за педагогом
- Умение слушать музыку и выполнять определенные упражнения
- Танец группы поддержки

По окончании учебной программы 2 года обучения

Обучающиеся должны уметь, знать:

- Увеличение двигательного опыта. Умение управлять своими движениями, правильно использовать свой физический потенциал;
- Выполнение высоких требований к точности каждого двигательного акта;
- Освоение музыкального ритма;
- Сочетание движений с музыкальным темпом;
- Повысить функциональные возможности организма и эмоциональную устойчивость к стрессам;
- Музыкально – ритмическая воспитанность.

Способы осуществления результативности: тесты, соревнования, показательные выступления, ОФП.

Форма аттестации: ОФП, показательные выступления на соревнованиях.

По окончании учебной программы 3 года обучения

Обучающиеся должны уметь, знать:

- Увеличение двигательного опыта. Умение управлять своими движениями, правильно использовать свой физический потенциал;
- Выполнение высоких требований к точности каждого двигательного акта;
- Освоение музыкального ритма;
- Сочетание движений с музыкальным темпом;
- Повысить функциональные возможности организма и эмоциональную устойчивость к стрессам;
- Музыкально – ритмическая воспитанность.

Способы осуществления результативности: тесты, соревнования, показательные выступления, ОФП.

Формы и методы подведения итогов: ОФП, показательные выступления на соревнованиях.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ - 87с.
2. Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации № 157 от 3.04.2009 г. «Об утверждении содержания этапов многолетней подготовки спортсменов» - 4с.
3. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации 2006 года (Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту от 12.12.2006 г. №СК-02-10/3685).
4. Приказ Минобразования РФ, Минздрава РФ, Госкомспорта РФ и Российской Академии образования от 16 июля 2002 г. «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».
5. Типовой план-проспект учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР) утвержденный приказом Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму № 390 от 28.06.2001. — 42с.
6. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ. - М.: Советский спорт, 2008. - 146с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: ФиС, 1991. - 543с.
8. Правила соревнований по черлидингу. - Европейская ассоциация черлидинга (ЕСА), 2009. - 25с.
9. Правила соревнований по черлидингу. - М.: ООО «Федерация черлидинга России», 2011. - 37с.
10. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М.: Терра-Спорт, 2002. - 508с.
11. Коркин В.П. Акробатика, М.: ФиС, 1983.
12. Никитушкин В.Г. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских спортивных школ олимпийского резерва «Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции». - М.: Советский спорт, 2005. - 112с.
13. Кашкин А.А.. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских спортивных школ олимпийского резерва «Плавание». - М.: Светский спорт, 2009. - 215с.