

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Черлидинг для малышей»**

Данная программа используется при реализации кружка «Черлидинг для малышей»

Руководитель кружка: тренер РОО «Федерация Чир спорта Калининградской области» Браер Ольга Игоревна

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие воспитанников 5-7 лет через обучение элементам чирспорта

Задачи программы:

Задачи направлены на реализацию спортивной работы в детском саду, воспитание подрастающего поколения:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию организма;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики для поднятия боевого духа команд;

Главная задача заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил черлидера; в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка черлидеров, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- подготовку черлидеров к выступлениям;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками приобретенных в процессе многолетней подготовки;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной подготовкой и бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеразвивающей программы - 5-7 лет.

Срок реализации авторской дополнительной образовательной программы - 2года .

Учебная программа и учебный план рассчитаны на 72 занятия в год, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 2 раза в неделю по 25 минут для детей 5-6 лет, по 30 минут для детей 6-7 лет.

Основными формами учебного процесса являются:

- групповые учебные занятия;
- медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;
- тестирование;
- участие в соревнованиях;

г. Калининград

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Калининграда центр развития ребенка – детский сад № 121

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «31» августа 2018г.

Утверждаю
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 121
А. В. Панкратьева
Приказ № 150 от 31.08.2018 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«Черлидинг для малышей»

Объем программы: 2160
Возраст обучающихся: 6-7 лет
Срок реализации: 1 год
Автор - составитель:
Браер О.И.

г. Калининград

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

- 2.1. Режимы учебной работы и требования по физической, специальной, технической, тактической подготовке
- 2.2. Учебно-тематический план.
- 2.3. Учебные план-схема годичного цикла подготовки учащихся
- 2.4. Соотношение средств физической, специальной и технико-тактической подготовки по годам обучения

3. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

- 3.1. Теоретическая подготовка.
 - 3.1.1 Система знаний в области ФК и спорта, тренировки, самоконтроль
 - 3.1.2 Умение самостоятельно применять приобретенные знания в процессе учебно-тренировочных занятий.
- 3.2. Практическая подготовка.
 - 3.2.1. Общая физическая подготовка.
 - 3.2.2. Специальная физическая подготовка.
- 3.3. Педагогический контроль.
- 3.4. Воспитательная работа.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Черлидинг для малышей» составлена на основе комплексной программы по физической культуре 5-7 лет, разработанной Министерством образования Российской Федерации, Москва 2007г.

Актуальность работы определяется противоречием между необходимостью поддержания приоритета дополнительного образования и здоровья в образовательном процессе и отсутствием оптимальной системы здоровьесбережения, основанной на дифференцированном использовании средств физкультурного образования дошкольников. Данное противоречие послужило основой для формулирования проблемы – создание здоровьесберегающей модели организации физкультурного образования воспитанников занятия черлидингом.

Черлидинг во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни.

При той огромной нагрузке, которую испытывают дошкольники, у них нет ни возможностей, ни, как правило, устремленности для занятий спортом с целью достижения высоких спортивных результатов. Поэтому вся деятельность черлидинга пронизана стремлением обеспечить условия для двигательной активности, привить ребенку прочные знания, умения и навыки для культурного отношения к своему здоровью.

Направленность дополнительной образовательной программы - **физкультурно-спортивная.**

Дополнительная общеразвивающая программа направлена на овладение занимающимися основами техники и тактики выступлений, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального и коллективного мастерства, и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей черлидера вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни.

Воспитательно-оздоровительная работа в черлидинге включает в себя четыре направления:

- мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;
- социальное – адаптация в коллективе, приспособление к условиям среды и неадекватным ситуациям;
- биологический- физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;
- психологические - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

Данная авторская образовательная программа осуществляет комплексный подход к реализации информативного, оздоровительного, спортивного компонентов деятельности черлидинга.

Цели и задачи программы.

Цель программы мотивация к занятиям физической культуры и спорту, популяризация спортивных игр, привитие нравственно- эстетического воспитания.

Задачи направлены на реализацию спортивной работы в детском саду, воспитание подрастающего поколения:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию организма;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики для поднятия боевого духа команд;
- создать благоприятную обстановку и обеспечить зрелищность спортивного мероприятия для болельщиков и команд;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- привитие детям начальных организаторских навыков;
- вовлечение детей, в систематические занятия физкультурой и спортом;
- оказывать помощь в организации внеклассной работы
- Развитие физических умений, поддержание формы, развитие привычки здорового образа.
- Развитие эстетического вкуса.
- Повышение эффективности занятий с учетом индивидуальных особенностей и способностей обучающихся.
- Расширение кругозора детей.
- Привлечение к участию и поддержке в соревнованиях.

Главная задача заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил черлидира; в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка черлидеров, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- подготовку черлидеров к выступлениям;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками приобретенных в процессе многолетней подготовки;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной подготовкой и бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеразвивающей программы - 5-7 лет.

Срок реализации авторской дополнительной образовательной программы - 2 года .

Учебная программа и учебный план рассчитаны на 72 занятия в год, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 2 раза в неделю по 25 минут для детей 5-6 лет, по 30 минут для детей 6-7 лет.

Основными формами учебного процесса являются:

- групповые учебные занятия;
- медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;
- тестирование;
- участие в соревнованиях;

Ожидаемый результат:

- интерес к физической культуре и спорту;
- потребность к занятиям черлидинга;
- развития культурно-эстетического восприятия к здоровому образу жизни;
- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся;
- результаты участия в соревнованиях.

Итогами реализации авторской дополнительной образовательной программы являются: участие воспитанников в соревнованиях, выполнение занимающимися нормативных требований по уровню подготовленности. Дошкольники должны расширить свой кругозор, получить знания о здоровом образе жизни, развить эстетический вкус, должны достичь оптимального уровня развития таких качеств, как гибкость, выносливость, сила, координация движений, а так же повысить самооценку и веру в собственные силы и возможности. Разовьётся творческий потенциал , повысится интерес к спортивным мероприятиям.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Максимальный состав группы не должен превышать 15 человек с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебных занятиях. Возраст занимающихся в группах 5-7 лет.

Критерий оценки деятельности обучения: стабильность состава занимающихся и посещаемость занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Зачисляются дети, достигшие 5-ти летнего возраста, желающие заниматься черлидингом, имеющие допуск к занятиям врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники черлидинга, выполнение контрольных нормативов.

Группа формируются из здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку, выполняющих нормативы по общей физической и специальной подготовке.

Также группы формируются из черлидеров, умеющие выполнять элементы индивидуального «Cheer – Dance», участвовать в «Групповых станах». Перевод по годам обучения на эти этапы осуществляется при условии положительной динамики прироста специальных показателей.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовки на занятиях черлидингом.

Таблица(№2)

минимальный возраст для зачисления (лет)	минимальное количество учащихся в группе	максимальное количество учебных часов в неделю	требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
5-6	15	50 мин.	выполнение нормативов ОФП, элементы хореографии
6-7	15	60 мин.	выполнение нормативов ОФП, СП, элементы акробатики

Возраст участников определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года. Установленная недельная учебная нагрузка является максимальной.

2.1. Режимы учебной работы и требования по физической, специальной, технической, тактической подготовке.

Таблица(№3)

Год обучения	Минимальный возраст зачисления	Число учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Требования по физической, специальной, технической, тактической подготовке
1	5-6 лет	15	50 минут	72	-
2	6-7 лет	15	60 минут	72	-

Учебная, воспитательная, оздоровительная работа проводится два раза в неделю, 8 раз в месяц в течение всего года

2.Учебно-тематический план занятий черлидингом.

Таблица(№4)

Разделы подготовки	Этапы подготовки	
	1 год	2 год
Теоретическая подготовка	5	5
Практическая подготовка	47	47
Общая физическая подготовка	5	5
Специальная подготовка	5	5
Техническая подготовка	8	8
Тактическая подготовка	1	1
Психологическая подготовка	1	1
Всего часов	72	72

2.3 Тематический план учебно-тренировочных занятий – двухлетнего цикла подготовки воспитанников прилагаются (приложения № 1).

2.4 Соотношение средств физической, специальной и технико-тактической подготовки при занятиях черлидингом по годам обучения.

Таблица(№5)

Разделы подготовки	Этапы подготовки	
	1 год	2 год
ОФП:	5	5
СП:	5	5
Техническая подготовка:	4	4
Тактическая подготовка:	1	1

3. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

3.1. Теоретический подготовка.

3.1.1 Система знаний в области ФК и спорта, тренировки, самоконтроль

3.1.2 Умение самостоятельно применять приобретенные знания в процессе учебно-тренировочных занятий.

3.1.1 Система знаний в области ФК и спорта, тренировки, самоконтроль.

Основы знаний о личной гигиене, режиме сна и отдыха; влияние занятий физическими упражнениями (черлидингом) на системы дыхания, кровообращения, ЦНС и др.; основные компоненты физической культуры личности; развитие волевых и нравственных качеств; основные приемы самоконтроля; здоровый образ жизни — одна из основных ценностных ориентаций; врачебный контроль во время занятий; правила самостоятельной тренировки двигательных способностей; правила по технике безопасности во время тренировки и правила страховки; основные правила по черлидингу и терминологии; кодекс чирлидера; правила составления соревновательных программ по номинациям «ЧИР» и «ЧИР-ДАНС».

3.1.2 Умение самостоятельно применять приобретенные знания в процессе учебных занятий.

Занятия черлидингом способствуют выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и овладению организаторскими навыками проведения занятий, помогать друг другу и учителю, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность.

3.2. Практическая подготовка

3.2.1 Общая физическая подготовка

Развитие гибкости: активные и пассивные упражнения направленные для развития гибкости в плечевых, тазобедренных суставах и гибкости позвоночного столба (различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях).

Развитие выносливости: прыжки со скакалкой, бег с различной скоростью и продолжительностью, а так же за счёт увеличения плотности и интенсивности занятий.

Развитие силы: статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями (набивные мячи, гантели, амортизаторы, сопротивление партнёра), направленные на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног.

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

Развитие быстроты: упражнения связанные с необходимостью мгновенного реагирования на различные сигналы, за минимальное время преодолевать короткие расстояния (бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки со скакалкой, подвижные и спортивные игры).

3.2.2 Специальная подготовка.

Строевые упражнения: перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противходом, змейкой, кругом, скрещением;

Силовые упражнения: акробатические стойки (стойка на лопатках, стойка на руках), специальные стойки, используемые в чирлидинге (стойка на бедре, стойка на плечах, стойка сидя на плечах), станты-построения (1 роста и 1 уровня, 2 роста и 2 уровня), пирамиды;

Скоростно-силовые упражнения: различные прыжки, подскоки, выпрыгивания, специальные прыжки (чир-прыжки, лип-прыжки);

Координационные упражнения: основные положения рук и кистей, используемые в чирлидинге, основные положения ног, используемые в чирлидинге, акробатические упражнения (кувырки, колесо, перевороты), пируэты, двойной пируэт,

Развитие гибкости: шпагаты, махи, выпады, прогибы, мосты.

Танцы упражнения: восьмерки, танцевальные блоки, танцевальные стили и направления (джаз, фанк, брейк, рок, поп, рэп, лирический, народный танец, сочетание стилей), чир-данс – танцевальный блок с использованием основных элементов чирлидинга..

Кричалки – используются для привлечения к участию зрителей.

Чант(скандирование) - повторяющееся слово или фраза, используемая для привлечения зрителей к участию в программе;

Чир (двустушья и т.д., информирующие зрителей и болельщиков о команде

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

Постановка голоса.

Модуляция, громкость, высота звука, выразительность, разучивание и исполнение гимнов, командных песен. Дыхательные упражнения (упражнения на вдохе и выдохе). Упражнения для тренировки голоса и силы звука.

Хореография.

Исправление осанки (подтягивание мышц живота, ягодичной области, расправление плеч, выпрямление позвоночника). Элементы классического танца.

Акробатика.

Перекаты, кувырки, выпады, мост из положения лёжа и стоя, стойка на руках, переворот в сторону (колесо), шпагаты, полушпагат.

Пирамиды (станты).

Групповые акробатические упражнения в парах, тройках.

3.3 Воспитательная работа.

В данном разделе кратко отражаются основные средства, методы формы, приемы воспитательной работы, логической подготовки с учащимися.

Возрастание роли физической культуры как средство воспитания учащихся обуславливает повышение и требований к воспитательной работе. Важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности учащихся. Главной задачей в занятиях с учащимися является воспитание высоких моральных качеств.

Важную роль в нравственном и эстетическом воспитании играет спортивная деятельность, представляющая большие возможности для воспитания этих качеств.

«Воспитание подрастающего поколения через чирлидинг» влечет за собой:

- 1) преодоление застенчивости и низкой самооценки, формирование правильной самооценки и достижение эмоциональной зрелости;
- 2) учит много работать для достижения поставленной цели;
- 3) осознать ответственность за свое здоровье в течение всей жизни;
- 4) работа в команде развивает сплоченность и преданность общим идеям и целям. Сплоченная команда является необходимым условием для развития личности;
- 5) развивается креативность мышления, каждый член команды участвует в постановке номера, придумывании пирамид;
- 6) развитие личной ответственности;
- 7) уважение к социальным нормам и требованиям;
- 8) дисциплинированность, собранность, надежность;
- 9) развитие физических умений, поддержание формы, развитие привычки здорового образа жизни;
- 10) правильное распределение времени.

Центральной фигурой в этой работе является учитель, который не ограничивает свои функции лишь руководством во время занятий и соревнований.

Успешность воспитания учащихся во многом определяется способностью учителя сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

В целях эффективности воспитания преподавателю необходимо организовать тренировочный процесс так, чтобы постоянно ставить перед учащимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения (убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, примеры). Методом нравственного воспитания является поощрение черлидера — выражение положительной оценки его действий и поступков. Методом воспитания является и наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий черлидера. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступков в коллективе.

Коллектив является важным фактором нравственного и эстетического формирования личности учащегося. Занятия черлидингом способствуют развитию таких важных качеств личности ребенка, как: внимательность, точность, настойчивость, память, логическое мышление, инициативность, воображение, самостоятельность, коллективизм, сплоченность, дисциплинированность.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

При построении учебного процесса есть необходимость ориентироваться на оптимальные возрастные группы, в пределах которых занимающиеся добиваются своих высших достижений. Как правило, способные учащиеся достигают первых успехов через год. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов специализированной подготовки.

Весь процесс многолетних занятий в черлидинге включает множество приемов.

1. Учебные занятия с черлидерами не должны быть ориентированы на достижение впервые годы занятий высшего результата.
2. Учебные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, хорошую организацию медико-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Успешность подготовки черлидеров является приобретенные умения и навыки, всестороннее развитие физических качеств, развитие функциональных возможностей организма.
5. С возрастом и подготовленностью постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной физической подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения учебного процесса в планировании занятий.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных занятий и соревнований. На протяжении многих лет черлидеры должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее трёх часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам.

Основная цель первого года обучения чирлидеров: обеспечение отбора по видам, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям используемых в подготовке чирлидеров). На протяжении первого года обучения чирлидер должен познакомиться с техникой нескольких видов спортивной деятельности: бег на короткие и длинные дистанции, комплекс прыжковых упражнений, элементы гимнастики, элементы акробатики, элементы хореографии, элементы различных танцевальных направлений.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее 30 минут в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам.

Основные средства тренировочного воздействия.

- общеразвивающие упражнения с предметами (помпоны) и без;
- комплекс прыжковых упражнений;
- силовые упражнения (с отягощениями и без)
- элементы акробатики (кувырки, повороты, группировки, перекаты и т.д.);
- элементы гимнастики («мост», махи, шпагаты и т.д.);
- элементы хореографии
- комплекс прыжковых упражнений;
- музыкальное сопровождение;
- изучение «возгласов и скандирований».

Основные методы выполнения упражнения: повторный, игровой, круговой, равномерный, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления занятий чирлидингом: первый год подготовки необходим для создания предпосылок для последующего выполнения более сложных элементов «Cheer» и «Dance»^[1]. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий чирлидингом, поскольку именно в это время закладывается основа физической подготовки для дальнейшего совершенствования.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще не окрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, как детям 5-6 лет доступны упражнения с весом, равным около 8% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует делать небольшими дозами (по 5-8 минут) с чередованием промежутков активного отдыха.

Особенности первого года обучения. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядного пособия), методы: игровой и соревновательный. При обучении общеразвивающих упражнений, основных элементов «Cheeg» и «Dance», показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной, доступной форме, с наглядным объяснением.

Методика контроля. На этом этапе учитель включает использование комплекса методов контроля: педагогического, медико-биологического, которые позволяют определить:

- состояние здоровья;
- показатели телосложения;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации инструктор физической культуры должен вносить соответствующие корректировки в тренировочный процесс.

Основная цель последующих лет тренировок: углубленное овладение специальной и технико-тактической подготовкой черлидира.

Основные задачи: укрепление здоровья; всестороннее физическое развитие дошкольников; улучшение скоростно-силовой подготовки черлидира с учетом формирования основных навыков; создание устойчивого интереса; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих большой силы; обучение и совершенствование техники и тактики в прохождении отдельных технических этапов; постепенное подведение черлидира к более высокому уровню тренировочных нагрузок; воспитание морально-волевых качеств.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1. функциональные особенности организма.
2. диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
3. неравномерность в росте и развитии мышц.

Основные средства тренировки:

1. общеразвивающие упражнения;
2. комплексы специальных подготовительных упражнений;
3. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
4. комплексы специальных упражнений на развитие общей выносливости;
5. подвижные игры;
6. упражнения с отягощением (вес 8% от собственного веса).

Методы выполнения упражнения: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления занятий. Этап углубленной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед инструктором встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств. Учебный этап характеризуется неуклонным

повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в черлидинге. В этом случае учебные средства имеют некоторое сходство по форме и характеру выполнения основных упражнений. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической подготовки, технической и тактической подготовки. Учебный процесс приобретает черты более углубленной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 5-7 лет. Специальная подготовка должна проводиться постепенно. В этом возрасте дошкольникам нужно чаще выступать в командных соревнованиях, и на базе своего учреждения для приобретения соревновательного опыта.

На данном этапе в большой степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп путем локального воздействия, а это значит применять в учебном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условии сопряженного развития физических качеств и совершенствования техники. Кроме того, упражнения на тренажерах и специальных устройствах, дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные группы мышц.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Обеспечение и совершенствование техники. При планировании учебных занятий черлидингом необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в тренировках нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Большое время следует отводить для разучивания тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправить.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе занятий рекомендуются следующие виды контроля: педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности черлидера. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольных нормативов и обязательных программ. Самоконтроль спортсмена за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

Участие в соревнованиях. В большей степени зависит от подготовленности черлидера, календаря соревнований. Основной задачей соревновательной практики

следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в соревновательных условиях.


5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Былеева Л.А, Короткова И.В., Яковлев В.Е. Подвижные игры.- М., 2005
2. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения.- М., 2001
3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно - методической деятельности в физической культуре и спорте. М., 2005
4. Задворнов К.Ю. Исследование процесса становления новых (нетрадиционных) видов спорта //Теор. и практ. физ. культ., 1999, № 12, с.17-22.
5. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации //Теор. и практ. физ. культ. 2001, № 4, с. 2-8.
6. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теор. и практ. физ. культ. 2001. № 4, с. 11-15.
7. Морель Ф. Хореография в спорте. М., 2001
8. Назаренко Л.Д. Пластичность как двигательно- координационное качество // Теория и практика физической культуры. – 1999. -№8. – С.48-53.
9. Носкова С.А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств "cheerleaders" - групп поддержки спортивных команд. Метод. пос. для педагогов-инструкторов и тренеров.- М.: МГСА, 2001.
- 10.Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе.- М., 2000
- 11.Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта.,2007
- 12.Френкин А.А. Эстетика физической культуры.- М., 2003
- 13.Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.:ФАР,2002.–221с.
- 14.Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Частные методики. – Т. II. – М.: ФАР,2002.–211с.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Калининграда центр развития ребенка – детский сад № 121

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «31» августа 2018г.

Утверждаю
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 121
А. В. Панкратьева
Приказ № 150 от 31.08.2018 г.



Рабочая программа к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно - спортивной направленности
«Черлидинг для малышей»

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год
Автор - составитель:
Браер О.И.

г Калининград

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

- 2.1. Режимы учебной работы и требования по физической, специальной, технической, тактической подготовке
- 2.2. Учебно-тематический план.
- 2.3. Учебные план-схема годового цикла подготовки учащихся
- 2.4. Соотношение средств физической, специальной и технико-тактической подготовки по годам обучения
- 2.5. Показатели соревновательной нагрузки в годовом цикле
- 2.6. Контрольные нормативы по общей физической подготовки.
- 2.7. Контрольные нормативы по специальной физической подготовки.

3. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

- 3.1. Теоретическая подготовка.
 - 3.1.1 История возникновения черлидинга. Развитие черлидинга в России и за рубежом.
 - 3.1.2. Влияние черлидинга.
 - 3.1.3 Система знаний в области ФК и спорта, тренировки, самоконтроль
 - 3.1.4 Умение самостоятельно применять приобретенные знания в процессе учебно-тренировочных занятий.
- 3.2. Практическая подготовка.
 - 3.2.1. Общая физическая подготовка.
 - 3.2.2. Специальная физическая подготовка.
- 3.3. Педагогический контроль.
- 3.4. Воспитательная работа.
- 3.5. Психологическая подготовка.
 - 3.5.1. Средства и методы психологической подготовки.
 - 3.5.2. Развитие волевых качеств черлидинга.
 - 3.5.3. Специальная психологическая подготовка в черлидинге.
- 3.6. Инструкторская и судейская практика.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

8. ПРИЛОЖЕНИЯ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Черлидинг для малышей» составлена на основе комплексной программы по физической культуре 5-7 лет, разработанной Министерством образования Российской Федерации, Москва 2007г.

Актуальность работы определяется противоречием между необходимостью поддержания приоритета дополнительного образования и здоровья в образовательном процессе и отсутствием оптимальной системы здоровьесбережения, основанной на дифференцированном использовании средств физкультурного образования дошкольников. Данное противоречие послужило основой для формулирования проблемы – создание здоровьесберегающей модели организации физкультурного образования воспитанников занятия черлидингом.

Черлидинг во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни.

При той огромной нагрузке, которую испытывают дошкольники, у них нет ни возможностей, ни, как правило, устремленности для занятий спортом с целью достижения высоких спортивных результатов. Поэтому вся деятельность черлидинга пронизана стремлением обеспечить условия для двигательной активности, привить ребёнку прочные знания, умения и навыки для культурного отношения к своему здоровью.

Направленность дополнительной образовательной программы - ***физкультурно-спортивная.***

Программа направлена на овладение занимающимися основами техники и тактики выступлений, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального и коллективного мастерства, и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей черлидера вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни.

Воспитательно-оздоровительная работа в черлидинге включает в себя четыре направления:

- мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;
- социальное – адаптация в коллективе, приспособление к условиям среды и неадекватным ситуациям;
- биологический- физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;
- психологические - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

Данная образовательная программа осуществляет комплексный подход к реализации информативного, оздоровительного, спортивного компонентов деятельности черлидинга.

Цели и задачи программы.

Цель программы мотивация к занятиям физической культуры и спорту, популяризация спортивных игр, привитие нравственно- эстетического воспитания.

Задачи направлены на реализацию спортивной работы в детском саду, воспитание подрастающего поколения:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию организма;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики для поднятия боевого духа команд;
- создать благоприятную обстановку и обеспечить зрелищность спортивного мероприятия для болельщиков и команд;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- привитие детям начальных организаторских навыков;
- вовлечение детей, в систематические занятия физкультурой и спортом;
- оказывать помощь в организации внеклассной работы
- Развитие физических умений, поддержание формы, развитие привычки здорового образа.
- Развитие эстетического вкуса.
- Повышение эффективности занятий с учетом индивидуальных особенностей и способностей обучающихся.
- Расширение кругозора детей.
- Привлечение к участию и поддержке в соревнованиях.

Главная задача заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил черлидингера; в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка черлидингов, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- подготовку черлидеров к выступлениям;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками приобретенных в процессе многолетней подготовки;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной подготовкой и бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеразвивающей программы - 5-7 лет.

Срок реализации авторской дополнительной образовательной программы - 2 года .

Учебная программа и учебный план рассчитаны на 72 занятия в год, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 2 раза в неделю по 25 минут для детей 5-6 лет, по 30 минут для детей 6-7 лет.

Основными формами учебного процесса являются:

- групповые учебные занятия;
- медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;
- тестирование;
- участие в соревнованиях;

Ожидаемый результат:

- интерес к физической культуре и спорту;
- потребность к занятиям черлидинга;
- развития культурно-эстетического восприятия к здоровому образу жизни;
- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся;
- результаты участия в соревнованиях.

Итогами реализации дополнительной образовательной программы являются: участие воспитанников в соревнованиях, выполнение занимающимися нормативных требований по уровню подготовленности. Дошкольники должны расширить свой кругозор, получить знания о здоровом образе жизни, развить эстетический вкус, должны достичь оптимального уровня развития таких качеств, как гибкость, выносливость, сила, координация движений, а так же повысить самооценку и веру в собственные силы и возможности. Разовьётся творческий потенциал , повысится интерес к спортивным мероприятиям.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В настоящей программе выделены три года обучения черлидингом.

Максимальный состав группы не должен превышать 15 человек с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебных занятиях. Возраст занимающихся в группах 5-7 лет.

Критерий оценки деятельности первого года обучения: стабильность состава занимающихся и посещаемость занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Зачисляются дети, достигшие 5-ти летнего возраста, желающие заниматься черлидингом, имеющие допуск к занятиям врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники черлидинга, выполнение контрольных нормативов.

Группа формируются из здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку, выполняющих нормативы по общей физической и специальной подготовке.

Также группы формируются из черлидеров, умеющие выполнять элементы индивидуального «Cheer – Dance», участвовать в «Групповых станах». Перевод по годам обучения на эти этапы осуществляется при условии положительной динамики прироста специальных показателей. Учебная программа рассчитана на трехлетний период обучения.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.

На основании нормативной части программы разработаны планы подготовки учебных групп с учетом имеющихся условий.

В основу комплектования учебных групп (см. таблицу №2) положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления мастерства (выполнение нормативов, среднего стажа занятий, возраста занимающихся).

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовки на занятиях черлидингом.

Таблица(№2)

минимальный возраст для зачисления (лет)	минимальное количество учащихся в группе	максимальное количество учебных часов в неделю	требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
5-6	15	50 мин.	выполнение нормативов ОФП, элементы хореографии
6-7	15	60 мин.	выполнение нормативов ОФП, СП, элементы акробатики

Возраст участников определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года. Установленная недельная учебная нагрузка является максимальной.

2.1. Режимы учебной работы и требования по физической, специальной, технической, тактической подготовке.

Таблица(№3)

Год обучения	Минимальный возраст зачисления	Число учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Требования по физической, специальной, технической, тактической подготовке
1	5-6 лет	15	50 минут	72	-
2	6-7 лет	15	60 минут	72	-

Примечание:

Учебная, воспитательная, оздоровительная работа проводится два раза в неделю, 8 раз в месяц в течение всего года

2. Учебно-тематический план занятий черлидингом.

Таблица(№4)

Разделы подготовки	Этапы подготовки	
	1 год	2 год
Теоретическая подготовка	5	5
Практическая подготовка	47	47
Общая физическая подготовка	5	5
Специальная подготовка	5	5
Техническая подготовка	8	8
Тактическая подготовка	1	1
Психологическая подготовка	1	1
Всего часов	72	72

2.3 Тематический план учебно-тренировочных занятий – двухлетнего цикла подготовки воспитанников прилагаются (приложения № 1).

2.4 Соотношение средств физической, специальной и технико-тактической подготовки при занятиях черлидингом по годам обучения.

Таблица(№5)

Разделы подготовки	Этапы подготовки	
	1 год	2 год
ОФП:	5	5
СП:	5	5
Техническая подготовка:	4	4
Тактическая подготовка:	1	1

2.5. Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (количество соревнований).

Таблица(№6)

2.6.Контрольные нормативы по специальной физической подготовленности с учетом возрастных особенностей.

Комбинация акробатических упражнений для совершенствования и контрольного тестирования девочек (5-7 лет).

Таблица(№8а)

№/№	Контрольные упражнений	Баллы
1.	Из упора присев кувырок вперед	1,0 балл
2.	Кувырок вперед в сед с наклоном	1,5 балла
3.	Лечь и «мост»	3,0 балла
4.	Перекатом вперед сед с наклоном	1,0 балл
5.	Кувырок назад в полушпагат	1,5 балл

Комбинация акробатических упражнений для совершенствования и контрольного тестирования девочек (5-7 лет).

Таблица(№8б)

№/№	Контрольные упражнений	Баллы
1.	Из упора присев кувырок вперед	1,0 балл
2.	Кувырок вперед в сед с наклоном	1,5 балла
3.	Лечь и «мост»	3,0 балла
4.	Перекатом вперед сед с наклоном	1,0 балл
5.	Кувырок назад в полушпагат	1,5 балл

Комбинация акробатических упражнений для совершенствования и контрольного тестирования девочек (5-7 лет).

Таблица(№9)

№/№	Контрольные упражнений	Баллы
------------	-------------------------------	--------------

1.	Из упора присев кувырок назад	2,0 балла
2.	Перекатом назад стойка на лопатках	1,5 балла
3.	Перекатом вперед лечь и «мост»	2,5 балла
4.	Поворот в упор стоя на правом колене, левую назад	2,0 балла
5.	Махом левой упор присев и кувырок вперед	1,0 балл
6.	Прыжок вверх прогибаясь	1,0 балл

Комбинация акробатических упражнений для совершенствования и контрольного тестирования девочек (5-7 лет).

Таблица(№10)

№/№	Контрольные упражнений	Баллы
1.	Шагом левой равновесие	3,0 балла
2.	Выпад правой, руки в стороны	1,0 балл
3.	Кувырок вперед толчком одной в сед и наклон вперед	2,0 балла
4.	Кувырок назад в упор присев	2,0 балла
5.	Прыжок вверх с поворотом кругом	2,0 балла

Комбинация акробатических упражнений для совершенствования и контрольного тестирования девочек (5-7 лет).

Таблица(№11)

№/№	Контрольные упражнений	Баллы
1.	Опускаясь на колени, наклон назад, руки на пояс	1,5 балла
2.	Выпрямляясь с поворотом налево, сед и угол (держать), руки в стороны	3,0 балла

3.	Лечь и стойка на лопатках	2,0 балла
4.	Кувырок назад в полушпагат	
5.	Упор присев и шагом левой перекидной прыжок в выпад правой руки в стороны	2,0 балл

Комбинация акробатических упражнений для совершенствования и контрольного тестирования девочек (5-7 лет).

Таблица(№12)

№/№	Контрольные упражнений	Баллы
1.	Кувырок вперед в сед с наклоном	1,0 балл
2.	Выпрямляясь, сед углом, руки в стороны	2,0 балла
3.	Перекатом назад стойка на лопатках	1,0 балл
4.	Перекатом вперед лечь и «мост»	2,0 балла
5.	Поворот в упор присев	1,5 балл
6.	Встать в равновесие на одной, руки в стороны, выпад вперед и кувырок вперед в упор присев и о.с.	2,5 балла

3. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

3.1. Теоретический подготовка.

3.1.1 История возникновения черлидинга. Развитие черлидинга в России и за рубежом.

3.1.2. Влияние черлидинга.

3.1.3 Система знаний в области ФК и спорта, тренировки, самоконтроль

3.1.4 Умение самостоятельно применять приобретенные знания в процессе учебно-тренировочных занятий.

3.1.1 История возникновения чирлидинга . Развитие чирлидинга в России и за рубежом.

Согласно легенде, первое подобие черлидинга появилось во время американского матча по футболу, когда местные мальчишки, чтобы поддержать любимую команду, начали громко кричать ободряющие лозунги, размахивая при этом охапками сена. Так они не только подняли настроение самим игрокам, но и привлекли внимание остальных болельщиков. Постепенно задачи для черлидеров начали все больше и больше усложняться...

В Древней Греции зрители активно поддерживали бегунов во время Олимпийских игр. В 1860-ые годы в студенческой среде в Великобритании стало модным подбадривать спортсменов во время соревнований, и вскоре это веяние распространилось и в Соединенных Штатах. Первый клуб групп поддержки был организован в Нью Джерси в Принстонском Университете в 1865 году, там же прозвучала и первая кричалка. Говорят, на одной футбольной игре в Принстоне Томас Пиблер собрал шесть человек, которые выстроились перед трибунами со студентами и в течение всей игры скандировали кричалки, побуждая остальных зрителей болеть за любимую команду.

Но годом зарождения черлидинга принято все же считать 1898. В этом году у футбольной команды Миннесотского Университета сезон явно не складывался. И тогда один из самых инициативных фанатов решил пожаловаться в the Aiel. В своем Официальном Письме Университета Миннесоты он писал: «Все кричали: Держитесь, не падайте духом, и мы победим!» и «Говорю вам, дайте нам группу поддержки, и нас нельзя будет сломить».

Все единодушно решили, что что-то надо было делать, и перед игрой с Мэдисон Висконсин в Университете Миннесоты состоялось собрание, на котором присутствовали студенты со всех факультетов. Один из присутствующих там университетских профессоров выдвинул блестящий научный тезис в пользу зрительской поддержки спортсменов на соревнованиях. Он утверждал, что стимул нескольких сотен студентов фокусируется на положительной энергии, которая направляется на команду и помогает ей одержать победу. Его заключительной репликой была: «Идем в Мэдисон! Идем в Мэдисон! Применим закон положительных стимулов!»

Состоялась игра, но, вопреки всем ожиданиям, команду Гоферс разгромили со счетом 28-0. Неужели такая поддержка не сработала? Нужно было придумать что-то еще, и тогда появился Джек Кемпбелл, студент первого курса медицинского факультета. Именно его можно назвать первым черлидером. Джек объяснил, что кто-то должен руководить скандированием, и кричалки должны быть разнообразными, не просто «С ним все ок!» или «С ними все ок!». Поэтому на следующей игре под руководством Кемпбелла зрители скандировали кричалку, которая впоследствии вошла в историю:

«Rah, Rah, Rah!

Sk-u-mar, Hoo-Rah! Hoo-Rah!

Varsity! Varsity! Varsity, Minn-e-So-Tah!»

Таким образом, в Соединенных Штатах зародился черлидинг. Верьте или нет, но вначале черлидинг был более популярен среди мужчин. Однако, когда в связи со 2-ой Мировой войной на фронт ушло воевать огромное количество мужчин, ситуация резко изменилась, теперь более 90% черлидеров составляли женщины.

В 1920 году черлидинг пополнился двумя нововведениями: барабаны и дудки. С ростом популярности футбола росла и популярность черлидинга.

Активное участие в черлидинге женщин началось в 20-х годах прошлого столетия. В Университете Миннесоты черлидеры ввели в свои программы элементы гимнастики и прыжки, а идея отводить специальный сектор для черлидеров принадлежит Линдли Ботвеллу из Университета Штата Орегон. В 30-ые годы в университетах и колледжах стали активно использовать помпоны, атрибут, который и по сей день является визитной карточкой черлидинга. В 40-ые годы, когда большинство мужчин ушли воевать, женщины не только стали больше работать в тылу, но и начали активно создавать команды по черлидингу. Именно тогда черлидинг стал преимущественно женским видом спорта. Когда же мужчины вернулись с фронта, в черлидинг были добавлены такие элементы, как повороты и закручивания. Гимнастические элементы, как правило, выполнялись мужчинами, в то время как девушки танцевали, это и положило начало образованию танцевальных команд (dance — команды).

В 1948 году Лоренс Харки Харкимер (основатель индустрии групп поддержки) организовал первый лагерь для черлидеров, это состоялось в Университете Хантсвилль Сэм Хьюстон, где приняли участие 52 девушки. Тогда же была основана первая черлидинговая организация – «Национальная Организация Черлидинга».

В 1950-х годах черлидеры стали проводить в колледжах специальные семинары, на которых преподавали всем желающим основы этого вида спорта.

Современный виниловый помпон изобрел Фред Гастофф в 1965 году, и представил Международной Организации Черлидинга. «Bruin High Step» стиль программы с помпонами был усовершенствован черлидерами из UCLA и Международной Организацией Черлидинга.

В 1967 году было решено составлять ежегодный рейтинг «10 Лучших Коллежских Команд по Черлидингу», чтобы определить претендентов на участие в конкурсе «Черлидер Всей Америки», проводимом по инициативе Международной Организации Черлидинга.

Первая в истории профессиональная команда черлидеров была основана Baltimore Colts. С тех пор команды старшеклассниц всегда выступали на соревнованиях для поддержки своих спортсменов. Черлидеры Dallas Cowboy создали свой собственный «Бродвейский стиль» танца с помпонами для развлечения зрителей.

В начале 70-х годов черлидинг становится все более и более популярным. Помимо того, что черлидеры выступают на играх по футболу и баскетболу, группы поддержки теперь появляются и на школьных спортивных состязаниях, иногда выбирают несколько разных команд для участия в соревнованиях по борьбе, легкой атлетике и плаванию. Первая телетрансляция Чемпионата по Черлидингу среди Команд Колледжей, организованная по инициативе Международной Организации Черлидинга, состоялась весной 1978 года на канале CBS-TV.

В 1976 году команда черлидеров Dallas Cowboy, выступив на Супер Боуле X, сделала первый шаг к развитию танцевального черлидинга. В 1970 стали

активно проводится соревнования по черлидингу среди команд колледжей и средних школ.

В 1980 году были установлены официальные стандарты и правила безопасности, которые запрещали некоторые травмоопасные кувырки и пирамиды. Соревнования по черлидингу среди юниоров и взрослых команд проводились уже по всем Соединенным Штатам. Этот вид спорта стал развиваться в национальных масштабах, стали появляться специальные курсы и тренеры по черлидингу.

Чирлидинг (от английского «cheer-leader» – веселье, одобрительное приветствие, восклицание). Массовым стартом чирлидинга можно считать 70-е годы прошлого столетия, когда поддержка болельщиками своих любимцев на стадионах и в спортивных залах Соединенных Штатов становилась организованной и дружной (по команде раздавались аплодисменты, звучали речевки и т.п.). Интересно, что изначально лидерами поддержки, или по-современному, чирлидерами были совсем не розовощекие девушки-красавицы, а... юноши – поклонники американского футбола. Не в силах смотреть на поражения своих команд, желая изо всех сил подбодрить кумиров и друзей, парни придумывали кричалки, топали ногами, хлопали в ладоши, превращая все это в стройное зрительское действие на трибунах. А потом фанаты собрались, подумали и сформировали движение, которое гордо именовали «Чирлидерс».

В России черлидинг существует относительно недавно. Свое начало он получил одновременно с появлением у нас американского футбола. Первая черлидинговая команда в нашей стране была создана в 1996 году при Детской Лиге американского футбола (ДЛАФ). Вскоре интерес у девочек к оригинальному виду спорта настолько возрос, что в январе 1998 года появилась Автономная некоммерческая организация Досуговый Клуб «Ассоль», учрежденный ДЛАФ, главной задачей которого стало развитие программы Группы поддержки спортивных команд.

Чирлидинг - вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастику и акробатику) очень зрелищный и эмоциональный. Он успешно сопровождает многие спортивные соревнования, усиливает зрелищность, один из самых увлекательных видов спорта, способствующий всестороннему и гармоничному физическому развитию. Чирлидинг состоит из двух направлений — Cheer и Dance.

Cheer — это пирамиды, акробатика, прыжки, звонкие и четкие кричалки, помпоны и потрясающая динамика.

Dance — красивые танцевальные движения, необычная хореография, шпагаты, зажигательная энергия.

Чирлидинг — это не только группа поддержки своей команды, но и отдельный самостоятельный вид спорта. По нему проводятся соревнования не только российского масштаба, но и европейского, и мирового. Чемпионаты по чирлидингу проводятся в нескольких номинациях:

Чир — элементы спортивной гимнастики и акробатики, построение пирамид и танцевальные перестроения под зычные кричалки;

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

Чир-микс — выступления смешанных команд (женщины и мужчины);
Групповой стант — коллективное построение пирамид;
Индивидуальный чирлидер — сольный номер главной заводилы команды;

3.1.2. Влияние чирлидинга.

Черлидинг, направлен на всестороннее физическое, интеллектуальное и духовное развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Занятия оказывает благотворное влияние на многие системы организма в частности, развивает дыхательную систему. Благодаря дыхательным движениям происходит постоянная вентиляция легких.

Черлидеров отличает молниеносная реакция, ловкость, пластичность, синхронность движений, стойкость, быстрое мышление, умение точно выполнять упражнение с помпонами и одновременно кричать «кричалки», большая работоспособность, выносливость и многие другие качества.

Главное в идеологии черлидеров не то, что они просто танцуют на стадионах, в спортивных залах, а то, что своей работой они создают благоприятную обстановку и обеспечивают зрелищность спортивного мероприятия для болельщиков, поднимают боевой дух команд, прежде всего, конечно, той, которую поддерживают.

Черлидеров обучают гимнастике, акробатике, аэробике, степ – аэробике, хореографии и танцевальным стилям. Педагог совместно с занимающимися придумывают и ставят танцевальные программы, сочиняют кричалки и речевки к каждому выступлению. Громкий звонкий голос и четкая дикция – одно из основных требований к черлидери. Также нужно иметь хорошую реакцию и уметь улавливать настроение спортсменов и зрителей.

Основными принципами оздоровительно-развивающей тренировки, являются:

- принцип доступности;
- принцип «не навреди»;
- принцип биологической целесообразности;
- программно-целевой принцип;
- принцип половозрастных различий;
- принцип индивидуализации;
- принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека;
- принцип взаимосвязи и взаимозависимости психических и физических сил человека;
- принцип интеграции;
- принцип красоты и эстетической целесообразности.

Принцип доступности

Польза двигательной активности не вызывает сомнения, но вопрос о том, в каком объеме заниматься, какие средства использовать, остается дискуссионным.

Большой поток различной литературы у нас в стране и за рубежом подчас приводит к дезориентации, а научных доказательств полезности той или иной гимнастики, аэробики или методики силовой тренировки явно не хватает. В особенности это касается детей и подростков. Часто авторы ориентируются лишь на свой опыт и интуицию. И здесь нельзя мириться с дилетантством и допускать ошибки, ибо цена им – здоровье человека. Как неразумное применение лекарств

по советам соседей, родных, знакомых может привести к отрицательным результатам, так и занятия физическими упражнениями при неправильном применении могут нанести вред.

Применяемые программы черлидинга должны быть доступны как в координационном плане, так и в функциональном, отвечать духовным и интеллектуальным запросам занимающихся. В связи с этим проведение оценки состояния здоровья и уровня физической подготовленности необходимо для снижения фактора риска и вероятности травматизма. В настоящее время уделяется большое внимание разработке программы тестирования состояния здоровья, включающей оценку функционального состояния сердечно-сосудистой системы, методы ортопедического обследования, оценку физических качеств, анкетирование.

Принцип «не навреди»

Завет Гиппократ «не навреди» должны соблюдать не только медики, но и специалисты в области физической культуры преподаватели этой дисциплины в дошкольных учреждениях. Физические упражнения, применяемые во многих программах черлидинга, активно воздействуют на все органы и системы организма, что определяет показания и противопоказания к их использованию. Исходя из важнейшего принципа – «не навреди» – остановимся, в первую очередь, на противопоказаниях. Это могут быть состояния, затрудняющие адаптацию к физическим нагрузкам.

К заболеваниям, при которых противопоказана физическая тренировка, относятся:

- заболевания в острой стадии;
- тяжелые органические заболевания центральной нервной системы;
- болезни сердечно-сосудистой системы;
- болезни органов дыхания: бронхиальная астма с тяжелым течением, тяжелые формы бронхоэктатической болезни;
- заболевания печени и почек с явлениями недостаточности функций;
- болезни эндокринной системы при выраженном нарушении функций;
- болезни опорно-двигательного аппарата с резко выраженными нарушениями функций и болевым синдромом и др.

Программно-целевой принцип

В соответствии с программно-целевым принципом программирования тренировки вначале формируются конкретные целевые задачи, затем определяются объективно необходимые для их реализации содержание, объем и организация тренировочной нагрузки. Поэтому процедура программирования заключается в создании объективно необходимых условий для достижения конкретного тренировочного эффекта, необходимого для реализации целевых задач оздоровительной тренировки. На этом основании и принимается решение о подборе соответствующего содержания процесса тренировки и ее организации. Учитывая программно-целевой принцип, необходимо:

- определить цели и задачи;
- учитывать материально-техническое обеспечение занятий;
- провести тестирование, мониторинг и т.д.;
- разработать программу, определить вид занятий, средства и методы их

проведения;

- регулярно проводить врачебно-педагогический контроль;
- проводить коррекцию тренировочных программ.

Принцип индивидуализации

Соблюдение принципа индивидуализации – одно из главных требований оздоровительной тренировки. Изучение процессов роста и развития детей младшего школьного возраста показывает, что темпы индивидуального развития неодинаковы. Большинству детей присущи определенные соответствующие возрасту темпы развития. Но в любой возрастной группе есть ребята, опережающие своих сверстников в развитии или отстающие от них. Количество отстающих в последнее время увеличивается, и этот факт необходимо учитывать при организации и проведении занятий. При этом важно помнить, что нет физической нагрузки большой или малой – есть нагрузка, соответствующая или не соответствующая возможностям организма.

3.1.3 Система знаний в области ФК и спорта, тренировки, самоконтроль.

Основы знаний о личной гигиене, режиме сна и отдыха; влияние занятий физическими упражнениями (черлидингом) на системы дыхания, кровообращения, ЦНС и др.; основные компоненты физической культуры личности; развитие волевых и нравственных качеств; основные приемы самоконтроля; здоровый образ жизни — одна из основных ценностных ориентаций; врачебный контроль во время занятий; правила самостоятельной тренировки двигательных способностей; правила по технике безопасности во время тренировки и правила страховки; основные правила по черлидингу и терминологии; кодекс чирлидера; правила составления соревновательных программ по номинациям «ЧИР» и «ЧИР-ДАНС».

3.1.4 Умение самостоятельно применять приобретенные знания в процессе учебных занятий.

Занятия черлидингом способствуют выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и овладению организаторскими навыками проведения занятий, помогать друг другу и учителю, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность.

3.2. Практическая подготовка

3.2.1 Общая физическая подготовка

Развитие гибкости: активные и пассивные упражнения направленные для развития гибкости в плечевых, тазобедренных суставах и гибкости позвоночного столба (различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях).

Развитие выносливости: прыжки со скакалкой, бег с различной скоростью и продолжительностью, а так же за счёт увеличения плотности и интенсивности занятий.

Развитие силы: статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями (набивные мячи, гантели, амортизаторы, сопротивление партнёра), направленные на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног.

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

Развитие быстроты: упражнения связанные с необходимостью мгновенного реагирования на различные сигналы, за минимальное время преодолевать короткие расстояния (бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки со скакалкой, подвижные и спортивные игры).

3.2.2 Специальная подготовка.

Строевые упражнения: перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противходом, змейкой, кругом, скрещением;

Силовые упражнения: акробатические стойки (стойка на лопатках, стойка на руках), специальные стойки, используемые в чирлидинге (стойка на бедре, стойка на плечах, стойка сидя на плечах), станты-построения (1 роста и 1 уровня, 2 роста и 2 уровня), пирамиды;

Скоростно-силовые упражнения: различные прыжки, подскоки, выпрыгивания, специальные прыжки (чир-прыжки, лип-прыжки);

Координационные упражнения: основные положения рук и кистей, используемые в чирлидинге, основные положения ног, используемые в чирлидинге, акробатические упражнения (кувырки, колесо, перевороты), пируэты, двойной пируэт,

Развитие гибкости: шпагаты, махи, выпады, прогибы, мосты.

Танцы упражнения: восьмерки, танцевальные блоки, танцевальные стили и направления (джаз, фанк, брейк, рок, поп, рэп, лирический, народный танец, сочетание стилей), чир-данс – танцевальный блок с использованием основных элементов чирлидинга..

Кричалки – используются для привлечения к участию зрителей.

Чант(скандирование) - повторяющееся слово или фраза, используемая для привлечения зрителей к участию в программе;

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

Постановка голоса.

Модуляция, громкость, высота звука, выразительность, разучивание и исполнение гимнов, командных песен. Дыхательные упражнения (упражнения на вдохе и выдохе). Упражнения для тренировки голоса и силы звука.

Хореография.

Исправление осанки (подтягивание мышц живота, ягодичной области, расправление плеч, выпрямление позвоночника). Элементы классического танца.

Акробатика.

Перекаты, кувырки, выпады, мост из положения лёжа и стоя, стойка на руках, переворот в сторону (колесо), шпагаты, полушпагат.

Пирамиды (станты).

Групповые акробатические упражнения в парах, тройках.

3.3 Педагогический контроль.

В целях профилактики здоровья занимающихся, обеспечения высококачественного учебного процесса ведется постоянный педагогический контроль. Для определения исходного уровня динамики общей физической подготовленности учащихся рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: бег 30м; прыжок в длину с места; упражнения на гибкость; подтягивание в висе лёжа.

Педагогический контроль включает показатели учебной и соревновательной деятельности (количество учебных занятий, соревновательных дней).

Основными задачами контроля в группах является контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендации врача. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

3.4 Воспитательная работа.

В данном разделе кратко отражаются основные средства, методы формы, приемы воспитательной работы, логической подготовки с учащимися.

Возрастание роли физической культуры как средство воспитания учащихся обуславливает повышение и требований к воспитательной работе. Важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности учащихся. Главной задачей в занятиях с учащимися является воспитание высоких моральных качеств.

Важную роль в нравственном и эстетическом воспитании играет спортивная деятельность, представляющая большие возможности для воспитания этих качеств.

«Воспитание подрастающего поколения через черлидинг» влечет за собой:

- 1) преодоление застенчивости и низкой самооценки, формирование правильной самооценки и достижение эмоциональной зрелости;
- 2) учит много работать для достижения поставленной цели;
- 3) осознать ответственность за свое здоровье в течение всей жизни;
- 4) работа в команде развивает сплоченность и преданность общим идеям и целям. Сплоченная команда является необходимым условием для развития личности;
- 5) развивается креативность мышления, каждый член команды участвует в постановке номера, придумывании пирамид;
- 6) развитие личной ответственности;
- 7) уважение к социальным нормам и требованиям;
- 8) дисциплинированность, собранность, надежность;
- 9) развитие физических умений, поддержание формы, развитие привычки здорового образа жизни;
- 10) правильное распределение времени.

Центральной фигурой в этой работе является учитель, который не ограничивает свои функции лишь руководством во время занятий и соревнований.

Успешность воспитания учащихся во многом определяется способностью учителя сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

В целях эффективности воспитания преподавателю необходимо организовать тренировочный процесс так, чтобы постоянно ставить перед учащимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения (убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, примеры). Методом нравственного воспитания является поощрение черлидера — выражение положительной оценки его действий и поступков. Методом воспитания является и наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий черлидера. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступков в коллективе.

Коллектив является важным фактором нравственного и эстетического формирования личности учащегося. Занятия черлидингом способствуют развитию таких важных качеств личности ребенка, как: внимательность, точность, настойчивость, память, логическое мышление, инициативность, воображение, самостоятельность, коллективизм, сплоченность, дисциплинированность.

3.5. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка черлидеров перед соревнованиями направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступить за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Успешность воспитания во многом определяется способностью учителя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности учащихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Учителю, работающему с учениками, следует использовать все имеющиеся средства психологического воздействия на детей для формирования психически уравновешенной личности. Черлидинг закаляет подростка как морально-психологически, так и физически, одновременно развивает в ребенке чувства «лидерства» и «коллективизма».

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования, соревновательные ситуации. К методам словесного убеждения относятся: разъяснение, критика, одобрение, внушение, осуждение, примеры авторитетных людей.

В первый год обучения используются методы развития внимания, сенсомоторики, волевых качеств. Во второй год обучения совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества,

эмоциональная устойчивость. Третий год обучения - это способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

3.5.1. Средства и методы психологической подготовки.

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические – убеждения, направляющие, двигательные, поведенческо - организующие, социально-организующие;
- психологические – суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические – аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделять на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно - психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с черлидерами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях школы относятся: метод словесного воздействия (вербальный, образный, вербально-образный).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние черлидеров относятся:

1. *Создание внутренней психической опоры.* Наиболее эффективный метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у чирлидера есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, выносливость, тактическая грамотность). Убеждения подкрепляются искусственным созданием соответствующих ситуаций на учебных занятиях. Создание «психически внутренней опоры», повышения уровня специальной подготовленности юных спортсменов.

2. *Рационализация* – наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым занимающимся и на всех этапах подготовки. Этот метод наиболее эффективный в микроциклах с контрольными испытаниями (прием контрольных нормативов).

3. *Сублимация* – представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере при смене задачи занятия (изменить целевую установку, например от прохождения технического этапа «транзитное» до выполнения техники и тактики «лидера»).

4. *Дезактуализация* – искусственное занижение силы соперника, с которым решаются учебные задачи или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда занимающиеся показывают слабые стороны подготовки соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны черлидера, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен

определенный педагогический такт учителя, чтобы не создавать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективный этот метод по отношению к занимающимся со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться учителем, так как в настоящее время нельзя уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки занимающихся.

3.5.2. Развитие волевых качеств черлидира.

Волевые качества черлидира – настойчивость, выдержка, инициативность, целеустремленность, уверенность в своих силах, смелость, решительность – в основном развиваются непосредственно в учебном процессе, при выполнении различных требований данной деятельности.

Одно из важных качеств, обеспечивающих достижение намеченной цели, это *настойчивость*.

Явное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности учебных занятий и соревнований. Для развития этого качества нужно применять упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные упражнения со снарядами и техническими средствами, направленные на статическое удержания тела, работу с собственным весом.

Для развития *инициативности* в условиях занятия, необходимо требовать от занимающихся выстраивания алгоритма техники выполнения сложных технических элементов. Работа по смене «лидера» в двойках, тройках. Во время выполнения программы черлидиры должны быть активными, применять различные действия по рациональному выполнению групповых элементов. Необходимо создавать условия для развития креативности мышления, когда каждый член команды участвует в постановке номера, придумывании пирамид.

Целеустремленность можно воспитать при условии, что занимающийся проявляет глубокий интерес к черлидингу как виду спорта и личную заинтересованность в достижениях.

Учитель должен обсуждать все положительные и отрицательные стороны подготовленности занимающегося; заметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться, чтобы занимающийся относился к учебным занятиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминания учителя, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие упражнения.

Для развития волевого качества *выдержки* надо постоянно вырабатывать у занимающихся стойко переносить неприятные болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении. Во время занятия необходимо приводить примеры выдержки других людей, попавших в нестандартные ситуации техногенного или природного характера.

Уверенность в силах появляется в результате формирования техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Например, безошибочное выполнение сложного элемента страховки при выполнении акробатических упражнений. Поражение в соревнованиях не должно вызывать у черлидира большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок, то несомненно, победил бы.

Самообладание – в данном случае речь идет о способности не теряться в трудных ситуациях и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях соревнований, высоком напряжении психики. Проявление данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей поведения членов команды, спортивного мероприятия.

Стойкость – проявляется в том, на сколько он может выдержать трудности в ходе соревновательных выступлений (отрицательное эмоциональное состояние, боль, сильное утомление), не сдаваясь, продолжает двигаться по намеченному пути.

3.5.3. Специальная психологическая подготовка в черлидинге.

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на социальные ценности, которые являются ведущими для соревновательной деятельности;
- формирование у занимающихся психологической устойчивости, «внутренней опоры», облегчающей преодоления трудностей и психологических барьеров;
- преодоление психологических барьеров, возникающих непосредственно во время ответственных соревнований, умение выходить из эмоционального стопора, брать себя в руки;
- моделирование условий выхода из предстоящих ситуационных задач, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованиями.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которую может испытывать занимающийся перед ответственными соревнованиями.

Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

- средства целеполагания: постановка цели, при которой занимающийся ориентируется на преодоление прогнозируемых психологических барьеров (например сильный в тактике соперник, неудобное размещение этапа, маленькое контрольное время);

- организация направленности мыслей в нужном направлении, отвлечении сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приемов, желательно варьировать классическими схемами, не относящимися к данным соревнованиям;

- аутотренинг как регуляция, которая связанная с формированием готовности к противодействию неблагоприятным факторам.

Программы воздействия на физиолого-соматический компонент спортсмена, когда не только регулируется соматическая напряженность, но и создается необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности:

- варианты психомышечной тренировки, релаксация;
- самоконтроль за состоянием мимических мышц;
- самоконтроль дыхания.

Любая работа такого рода должна основываться на хорошем навыке релаксации, прежде всего мышечной. Ее назначение состоит в том, чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение. Это достигается за счет переключения деятельности нервной системы на восстановление биологического потенциала организма.

Исходным пунктом психорегулирующей работы является четкое представление спортсмена о себе и своем теле. Зная в подробностях свое тело, четко ощущая функции каждой его части, спортсмен лучше понимает свое «Я» и лучше управляет своим поведением.

Активному использованию мимики, как средство психической релаксации, помогает зеркало. Глядя на себя, можно оценить все варианты мимики, соответствующей тому или иному настроению (в чем наиболее выразительно проявляется тревога, неуверенность в своих силах, нетерпеливость), и регулировать настроение.

Эффект релаксации намного сильнее, если параллельно с формулами психомышечной тренировки используется самоконтроль дыхания. Чем спокойнее и размереннее дыхание (сначала за этим необходимо специально следить, затем такой самоконтроль приходит неосознанно), тем глубже релаксация.

Одним из универсальных средств психологического воздействия является так называемая пауза психорегуляции. Ее нужно использовать при работе повышенной напряженности, большой длительности или при длительном воздействии монотонных раздражителей (например, тренировка технической направленности). С помощью пауз психорегуляции можно быстро восстановиться после нагрузок, сформировать оптимальное состояние для выполнения тренировочных заданий, настроиться на их целенаправленное выполнение, совершенствовать навыки саморегуляции.

3.6. Инструкторская и судейская практика.

Для учебных групп. Основы построения группы, сдача рапорта. Подача команды для начала движения и остановки группы, для ускорения и замедления движения, для поворота на месте и в движении, для перестроений. Подача команды для разновидностей ходьбы, бега, прыжков, более сложных перестроений в разминке. Показ и руководство выполнением ОРУ. Проведение отдельных частей занятия. Составление комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение его с группой. Уметь находить ошибки. Углубленное изучение правил соревнований.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

При построении учебного процесса есть необходимость ориентироваться на оптимальные возрастные группы, в пределах которых занимающиеся добиваются своих высших достижений. Как правило, способные учащиеся достигают первых успехов через год. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов специализированной подготовки.

Весь процесс многолетних занятий в черлидинге включает множество приемов.

Учебные занятия с черлидерами не должны быть ориентированы на достижение впервые годы занятий высшего результата.

Учебные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, хорошую организацию медико-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Успешность подготовки черлидеров является приобретенные умения и навыки, всестороннее развитие физических качеств, развитие функциональных возможностей организма.

С возрастом и подготовленностью постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной физической подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки. Необходимо учитывать особенности построения учебного процесса в планировании занятий.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных занятий и соревнований. На протяжении многих лет черлидеры должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее трёх часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам.

Основная цель первого года обучения чирлидеров: обеспечение отбора по видам, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям используемых в подготовке чирлидеров). На протяжении первого года обучения чирлидер должен познакомиться с техникой нескольких видов спортивной деятельности: бег на короткие и длинные дистанции, комплекс прыжковых упражнений, элементы гимнастики, элементы акробатики, элементы хореографии, элементы различных танцевальных направлений.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее 30 минут в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам.

Основные средства тренировочного воздействия.

- общеразвивающие упражнения с предметами (помпоны) и без;
- комплекс прыжковых упражнений;
- силовые упражнения (с отягощениями и без)
- элементы акробатики (кувырки, повороты, группировки, перекаты и т.д.);
- элементы гимнастики («мост», махи, шпагаты и т.д.);
- элементы хореографии
- комплекс прыжковых упражнений;
- музыкальное сопровождение;
- изучение «возгласов и скандирований».

Основные методы выполнения упражнения: повторный, игровой, круговой, равномерный, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления занятий чирлидингом: первый год подготовки необходим для создания предпосылок для последующего выполнения более сложных элементов «Cheer» и «Dance»^[1]. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий чирлидингом, поскольку именно в это время закладывается основа физической подготовки для дальнейшего совершенствования.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще не окрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, как детям 5-6 лет доступны упражнения с весом, равным около 8% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует делать небольшими дозами (по 5-8 минут) с чередованием промежутков активного отдыха.

Особенности первого года обучения. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядного пособия), методы: игровой и соревновательный. При обучении общеразвивающих упражнений, основных элементов «Cheer» и «Dance», показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной, доступной форме, с наглядным объяснением.

Методика контроля. На этом этапе учитель включает использование комплекса методов контроля: педагогического, медико-биологического, которые позволяют определить:

- состояние здоровья;
- показатели телосложения;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации инструктор физической культуры должен вносить соответствующие корректировки в тренировочный процесс.

Основная цель последующих лет тренировок: углубленное овладение специальной и технико-тактической подготовкой черлидера.

Основные задачи: укрепление здоровья; всестороннее физическое развитие дошкольников; улучшение скоростно-силовой подготовки черлидера с учетом формирования основных навыков; создание устойчивого интереса; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих большой силы; обучение и совершенствование техники и тактики в прохождении отдельных технических этапов; постепенное подведение черлидера к более высокому уровню тренировочных нагрузок; воспитание морально-волевых качеств.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

функциональные особенности организма.

диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;

неравномерность в росте и развитии мышц.

Основные средства тренировки:

общеразвивающие упражнения;

комплексы специальных подготовительных упражнений;
всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
комплексы специальных упражнений на развитие общей выносливости;
подвижные игры;
упражнения с отягощением (вес 8% от собственного веса).

Методы выполнения упражнения: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления занятий. Этап углубленной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед инструктором встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств. Учебный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в черлидинге. В этом случае учебные средства имеют некоторое сходство по форме и характеру выполнения основных упражнений. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической подготовки, технической и тактической подготовки. Учебный процесс приобретает черты более углубленной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 5-7 лет. Специальная подготовка должна проводиться постепенно. В этом возрасте дошкольникам нужно чаще выступать в командных соревнованиях, и на базе своего учреждения для приобретения соревновательного опыта.

На данном этапе в большой степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп путем локального воздействия, а это значит применять в учебном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условии сопряженного развития физических качеств и совершенствования техники. Кроме того, упражнения на тренажерах и специальных устройствах, дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные группы мышц.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Обеспечение и совершенствование техники. При планировании учебных занятий черлидингом необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в тренировках нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Большое время следует отводить для разучивания тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправить.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебном этапе должна быть тесно связана с

системой планирования процесса подготовки. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе занятий рекомендуются следующие виды контроля: педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности черлидера. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольных нормативов и обязательных программ. Самоконтроль спортсмена за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсмена.

Участие в соревнованиях. В большей степени зависит от подготовленности черлидера, календаря соревнований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в соревновательных условиях

5.ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная образовательная программа по черлидингу составлена на основе программы для дошкольных, внешкольных учреждений, спортивные кружки и секции. Утверждено управлением воспитания и дополнительного образования детей и молодежи Министерства образования РФ и рекомендовано для использования в системе дополнительного образования детей.

Программа по черлидингу способствует развитию у занимающихся кондиционных физических качеств: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость.

Программа направлена также на развитие оздоровительных, воспитательных и психических качеств, необходимых для развития личности. Это концентрация внимания, скорость мышления, память. Соревновательный опыт группы поддержки способствует приобретению навыков тактико-психологической деятельности с болельщиками, соперниками, конкурентами и т.д.

Программа предусматривает групповые, командные действия. В процессе групповых и командных действий воспитываются нравственные качества: чувство товарищества, чувство долга и ответственности перед командой. Черлидеры учатся оценивать свою роль в команде, как в победе своей команды, за которую болеешь, так и в поражении. Умение анализировать причину поражения научит детей принятию правильного решения и разработке плана действия дальнейшей деятельности.

Программа позволит повысить интерес детей к занятиям черлидинга и поднимет их на более высокий спортивный уровень, что будет способствовать их дальнейшему психофизическому развитию и становлению в обществе.

Представленная образовательная программа обеспечивает базовые знания и умения, которыми должны овладеть воспитанники.

Программа может быть использована для работы с детьми дошкольного возраста.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

:

15. Былеева Л.А., Короткова И.В., Яковлев В.Е. Подвижные игры.- М., 2005
16. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения.- М., 2001
17. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно - методической деятельности в физической культуре и спорте. М., 2005
18. Задворнов К.Ю. Исследование процесса становления новых (нетрадиционных) видов спорта // Теор. и практ. физ. культ., 1999, № 12, с.17-22.
19. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации // Теор. и практ. физ. культ. 2001, № 4, с. 2-8.
20. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теор. и практ. физ. культ. 2001. № 4, с. 11-15.
21. Морель Ф. Хореография в спорте. М., 2001
22. Назаренко Л.Д. Пластичность как двигательльно- координационное качество // Теория и практика физической культуры. – 1999. -№8. – С.48-53.
23. Носкова С.А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств "cheerleaders" - групп поддержки спортивных команд. Метод. пос. для педагогов-инструкторов и тренеров.- М.: МГСА, 2001.
24. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе.- М., 2000
25. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта., 2007
26. Френкин А.А. Эстетика физической культуры.- М., 2003
27. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.–221с.
28. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Частные методики. – Т. II. – М.: ФАР, 2002.–211с.