

Областное государственное автономное учреждение  
«Дворец спорта «Кристалл»

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора  
ОГАУ «Дворец спорта «Кристалл»

 \_\_\_\_\_ С.В. Коба  
« 18 » \_\_\_\_\_ марта 2014 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ПО ВИДУ СПОРТА ЧЕРЛИДИНГ**

Срок реализации Программы: 9 лет (10 лет – для детей, планирующих поступление в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта)

Возраст учащихся: 6-18 лет

**ЮЖНО-САХАЛИНСК, 2014 год**

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

|   |    |
|---|----|
| I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....                             | 3  |
| II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....                                     | 10 |
| III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....                    | 14 |
| IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....           | 38 |
| V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ<br>ПРОГРАММЫ..... | 43 |

### ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ:

|  |    |
|--|----|
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1. «Требования к условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной Программы в области физической культуры и спорта по виду спорта черлидинг» ..... | 44 |
|--|----|

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Новое законодательное содержание дополнительного образования определяет новые векторы развития дополнительного образования детей и взрослых. В Федеральном законе от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования. Дополнительное образование – единственный в РФ вид образования, который не завершается повышением уровня образования, это сфера вариативного содержания образования, развития личности в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями, способностями, интересами, особенностями.

В настоящее время дополнительное образование занимает важное место в системе непрерывного образования и структуре образования в РФ и включает в себя подвиды: дополнительное образование детей и взрослых и дополнительное профессиональное образование. Данный вид образования включен в систему непрерывного образования в контексте современной парадигмы обучения на протяжении всей жизни и раздвигает границы возможностей дополнительного образования.

В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье-сбережение, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся – детей и взрослых.

В этом свете и в соответствии с целями и задачами Областного государственного автономного учреждения «Дворец спорта «Кристалл», деятельность Учреждения по реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта черлидинг не только соответствует специфике, современным требованиям и тенденциям в сфере образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации, но и, в силу собственного содержания и особенностей вида спорта, создает максимальные условия и возможности для физического образования, воспитания и развития детей, отбора и подготовки одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организации досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни и занятий спортом.

Черлидинг — невероятно красивый и увлекательный вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу, танцев, гимнастики и акробатики. Название «cheerleading», говорит нам о том, что спорт берёт свое начало в США. Произошло оно от английских слов «cheer» — одобрительное, призывное восклицание и «lead» – вести.

Черлидинг – отдельный самостоятельный вид спорта. Черлидинг зародился в 70-е годы XIX века и приобрёл в это время наиболее широкое распространение. В 1998 году была основана Международная федерация черлидинга (англ. International Federation of Cheerleading), куда впоследствии, помимо стран-членов европейской ассоциации, вошла Япония — страна, где в 2001 г. в Токио состоялся первый чемпионат мира по черлидингу.

В России черлидинг существует относительно недавно. Свое начало он получил одновременно с появлением в стране американского футбола. Первая российская черлидинговая команда была создана в 1996 году при Детской Лиге американского футбола (ДЛАФ). Вскоре интерес к черлидингу возрос, и начали появляться различные профессиональные команды и объединения. Уже в 1999 году во Дворце Спорта «Динамо» состоялись первые соревнования по черлидингу на Кубок Федерации. Впоследствии эти соревнования стали проводиться ежегодно по определенной программе. 12 февраля 2007 года черлидинг в России был официально признан видом спорта – издан Приказ № 67 Федерального Агентства по Физической культуре и спорту «О признании нового вида спорта «Черлидинг». 23 Ноября 2008 года во Дворце Спорта «Динамо» г. Москва (Россия) прошел I-й Этап Кубка Мира по черлидингу (IFC World Cup 2008), в котором среди других стран Россия заняла 5 призовых мест. В 2009 году «Черлидинг» внесен во Всероссийский реестр видов спорта.

Чемпионаты по черлидингу 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);

Индивидуальный черлидер - сольный номер главной заводилы команды;

Чир-данс шоу – нет сильных ограничений во временных рамках, могут использоваться и элементы чир-программы и элементы данс-программы, самое главное – выразить замысел, идею, образность композиции, очень высоко оценивается использование различного рода атрибутов — флагов, лент, помпонов и т.д.;

Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта черлидинг (далее – Программа) определяет содержание и организацию образовательного процесса в Областном государственном автономном учреждении «Дворец спорта «Кристалл» (далее – Учреждение). Учреждение вправе реализовывать Программу при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта черлидинг разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

*Программа* учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и *направлена на:*

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в черлидинге;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в черлидинге;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки по сложно-координационным видам спорта, в первую очередь по виду спорта черлидинг;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

*Задачи Программы:*

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

*Программа разработана с учетом:*

- обеспечения преемственности спортивной подготовки и основных профессиональных образовательных программ среднего профессионального и высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта;

- сохранения единства образовательного пространства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта;

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по сложно-координационным видам спорта, в частности по виду спорта черлидинг, в том числе:

- необходимость доведения исполнительского мастерства обучающихся до виртуозности и достижением на этой основе высокой надежности технических действий;

- овладение новыми, сверхсложными оригинальными упражнениями;

- применение методов сопряженных воздействий, высоких по объему и интенсивности тренировочных нагрузок с целью формирования такого уровня специальной выносливости, который значительно превышает потребности соревновательной деятельности;

- многократное моделирование усложненных условий соревновательной деятельности в системе модельных микроциклов, при этом в ударных модельных микроциклах объем тренировочной нагрузки может превышать соревновательный, но не более чем в два раза;

- постоянную готовность к соревновательной деятельности в течение всего годичного цикла.

Срок освоения Программы для лиц, зачисленных Учреждение на 1 этап обучения (начальной подготовки) в возрасте 7 лет, составляет 9 лет. Максимальный возраст обучающихся по Программе составляет 18 лет.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) обучения:

1 этап – начальной подготовки – продолжительностью 3 года; 2 этап – тренировочный – продолжительностью 5 лет; 3 этап – совершенствования спортивного мастерства – продолжительностью до 3-х лет.

На 1 этап обучения зачисляются дети в возрасте от 6 лет, желающие заниматься видом спорта черлидинг, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта и заявление родителей.

При приеме на обучение по Программе, Учреждение проводит отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы, в соответствии с «Порядком приема на обучение в областное государственное автономное учреждение «Дворец спорта «Кристалл», утвержденным директором Учреждения.

Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно. Зачисление обучающихся по годам обучения проводится на основании сдачи контрольных нормативов.

Требования к возрасту и наполняемости групп обучающихся, предусмотренные Программой, представлены в таблице 1.

**Таблица 1. Особенности формирования групп занимающихся с учетом этапов реализации Программы (периодов подготовки)**

| Этап обучения по программе                         | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |         |
|--|------------------------------------|---|-------------------------------|---------|
|  |                                    |   | Миним.                        | Максим. |
| Этап начальной подготовки                          | до одного года                     | 7   | 10                            | 25      |
|  | свыше одного года                  |   | 10                            | 20      |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | до двух лет                        | 10  | 8                             | 14      |
|  | свыше двух лет                     |   |                               |         |
| Этап совершенствования спортивного мастерства      | 2 (3*)                             | 14  | 1                             | 10      |

*\* Срок освоения дополнительной предпрофессиональной программы для детей, планирующих поступление в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, может быть увеличен на один год.*

Обучающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков, имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

Срок освоения Программы для детей, планирующих поступление в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, может быть увеличен на один год.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки, а также по индивидуальным учебным планам с учетом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях.

*В области теории и методики физической культуры и спорта знания об:*

- истории развития вида спорта черлидинг;
- месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- основах спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила и особенности черлидинга, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральный стандарт спортивной подготовки по черлидингу (в случае принятия); общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- строения и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;

- основах спортивного питания;
- требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

*В области общей и специальной физической подготовки, умения, навыки и практику:*

- в освоении комплексов физических упражнений;
- в развитии основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий черлидингом;
- в укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействии гармоничному физическому развитию.

*В области избранного вида спорта умения, навыки, практику и результаты связанные с:*

- повышением уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладением основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- развитием специальных физических и психологических качеств;
- приобретением соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнением требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

*В области хореографии и акробатики:*

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
- навыки сохранения собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.

Оценка качества образования по Программе включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся. Освоение обучающимися Программы завершается итоговой аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам учебного плана.

Для обучающихся, осваивающих Программу с дополнительным годом обучения итоговая аттестация проводится по завершении полного срока обучения.



Итоговая аттестация обучающихся проводится в форме выпускных экзаменов в соответствии с «Порядком проведения итоговой аттестации учащихся ОГАУ «ДС «Кристалл», утвержденным директором Учреждения.

По окончании обучения по Программе, обучающемуся (выпускнику) выдается документ, образец которого устанавливается Учреждением в соответствии с частью 15 статьи 60 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Обучение по Программе ведется на русском языке.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа включает в себя учебный план сроком освоения 8 лет, который является ее неотъемлемой частью.

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 42 недели, предусматривающий:

- график (расписание) тренировочных занятий в течение недели;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях;
- самостоятельную работу обучающихся;
- промежуточную (итоговую) аттестацию обучающихся.

Расписание занятий в рамках Программы составляется Учреждением для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом специфики Программы, особенностей вида спорта и возрастных особенностей обучающихся.

График и объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по годам по Программе представлен в таблице 2.

**Таблица 2. Общий график и объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по Программе**

| Срок реализации Программы – 10 лет |               |                        |               |               |               |               |  |                |                |
|------------------------------------|---------------|------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--|----------------|----------------|
| 1 этап – начальной подготовки      |               | 2 этап - тренировочный |               |               |               |               | 3 – совершенствования спортивного мастерства |                |                |
| 1 год                              | 2 год         | 3 год                  | 4 год         | 5 год         | 6 год         | 7 год         | 8  | 9              | 10             |
| 42<br>недели                       | 42<br>недели  | 42<br>недели           | 42<br>недели  | 42<br>недели  | 42<br>недели  | 42<br>недели  | 42<br>недели                                 | 42<br>недели   | 42<br>недели   |
| 6<br>ч./нед.                       | 8<br>ч./нед.  | 12<br>ч./нед.          | 14<br>ч./нед. | 16<br>ч./нед. | 18<br>ч./нед. | 20<br>ч./нед. | 24<br>ч./нед.                                | 28<br>ч./нед.  | 28<br>ч./нед.  |
| 252<br>ч./год                      | 336<br>ч./год | 504<br>ч./год          | 588<br>ч./год | 672<br>ч./год | 756<br>ч./год | 840<br>ч./год | 1008<br>ч./год                               | 1176<br>ч./год | 1176<br>ч./год |

Учебный план Программы:

- Определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении по дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта;

- Разработан с учетом преемственности образовательных программ в области физической культуры и спорта среднего профессионального и высшего профессионального образования, сохранения единого образовательного пространства, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся. Учебный план Программы предусматривает максимальную нагрузку обучающихся.

Учебный план разрабатывается на основании федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям

реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении сроков обучения по Программе, а также отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части:

- наименования предметных областей;
- учета особенностей подготовки обучающихся по виду спорта черлидинг;
- ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения.

В соответствии со спецификой и особенностями содержания и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта и подготовки по виду спорта черлидинг, Учебный план Программы содержит следующие предметные области (далее – ПО), подразделяющиеся на учебные предметы (далее - УП):

**ПО 1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:**

- УП 1.1. «Теория и методика физической культуры и спорта и черлидинга»;

**ПО 2. «Общая физическая подготовка»;**

- УП 2.1. «Общая физическая подготовка»;

**ПО 3. «Избранный вид спорта – черлидинг»:**

- УП 3.1. «Специальная физическая подготовка»;

**ПО 4. «Хореографическая и акробатическая подготовка»:**

- УП 4.1. «Хореография и акробатика».

Под учебным предметом в настоящей Программе понимается система знаний, умений и навыков, отобранных в соответствии с осваиваемыми обучающимися предметными областями согласно специфике и направленности Программы. Учебные предметы, реализуемые в рамках Программы организованы и проводятся в форме: лекций, тренировок, практических занятий, медицинских осмотров, сдачи контрольных нормативов и т.п.

Учебный план при реализации максимальной образовательной нагрузки по Программе представлен в таблице 3.

Соотношение объемов образовательного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам в рамках Программы.

В соответствии с федеральными государственными требованиями, Программой предусмотрено следующее соотношение объемов содержания и форм организации обучения по отношению к общему объему учебного плана:

- тренировочная и соревновательная деятельность обучающихся в объеме от 60 до 90 % от общего объема учебного плана;
- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;

- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

**Таблица 3. Учебный план обучения по Программе**

| Учебный предмет                                     | Этапы реализации Программы              |            |                    |            |            |            |            |                                    |             |             | ИТОГО       |
|---|---|------------|--------------------|------------|------------|------------|------------|------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
|   | Этап начальной подготовки               |            | Тренировочный этап |            |            |            |            | Этап спортивного совершенствования |             |             |             |
|   | 1 год                                   | 2 год      | 3 год              | 4 год      | 5 год      | 6 год      | 7 год      | 8 год                              | 9 год       | 10 год      |             |
|   | Количество академических часов в неделю |            |                    |            |            |            |            |                                    |             |             |             |
|   | 6                                       | 8          | 12                 | 14         | 16         | 18         | 20         | 24                                 | 28          | 28          |             |
| УП 1.1. «Теория и методика ФКиС и черлидинга»       | 14                                      | 17         | 26                 | 29         | 34         | 38         | 42         | 50                                 | 58          | 58          | <b>366</b>  |
| УП 2.1. «Общая и специальная физическая подготовка» | 50                                      | 67         | 76                 | 88         | 100        | 114        | 126        | 152                                | 176         | 176         | <b>1125</b> |
| УП 3.1. «Избранный вид спорта»                      | 113                                     | 151        | 252                | 294        | 336        | 378        | 420        | 504                                | 588         | 588         | <b>3624</b> |
| УП 4.1. «Хореография и акробатика»                  | 50                                      | 67         | 100                | 118        | 134        | 150        | 168        | 202                                | 236         | 236         | <b>1461</b> |
| Самостоятельная работа                              | 25                                      | 34         | 50                 | 59         | 68         | 76         | 84         | 100                                | 118         | 118         | <b>732</b>  |
| <b>Итого по Программе (в академических часах)</b>   | <b>252</b>                              | <b>336</b> | <b>504</b>         | <b>588</b> | <b>672</b> | <b>756</b> | <b>840</b> | <b>1008</b>                        | <b>1176</b> | <b>1176</b> | <b>7308</b> |

Объемы тренировочной и соревновательной деятельности, используемые при планировании образовательного процесса, приведены в таблице 4.

**Таблица 4. «Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках (в соответствии с Приказом Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам») изложить в следующей редакции:**

| Разделы подготовки                                      | Этапы и годы спортивной подготовки |       |  |       |       |       |       |   |       |        |
|---|------------------------------------|-------|--|-------|-------|-------|-------|---|-------|--------|
|   | Этап начальной подготовки          |       | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |       |       |       |       | Этап совершенствования спортивного мастерства |       |        |
|   | 1 год                              | 2 год | 3 год  | 4 год | 5 год | 6 год | 7 год | 8 год   | 9 год | 10 год |
| УП 1.1. «Теория и методика ФКиС и черлидинга» (%)       | 5                                  | 5     | 5  | 5     | 5     | 5     | 5     | 5   | 5     | 5      |
| УП 2.1. «Общая и специальная физическая подготовка» (%) | 20                                 | 20    | 15   | 15    | 15    | 15    | 15    | 15  | 15    | 15     |
| УП 3.1. «Избранный вид спорта» (%)                      | 45                                 | 45    | 50   | 50    | 50    | 50    | 50    | 50  | 50    | 50     |
| УП 4.1. «Хореография и акробатика» (%)                  | 20                                 | 20    | 20   | 20    | 20    | 20    | 20    | 20  | 20    | 20     |
| Самостоятельная работа (%)                              | 10                                 | 10    | 10   | 10    | 10    | 10    | 10    | 10  | 10    | 10     |

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки в рамках Программы.

Процесс подготовки обучающихся в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой в соответствии с этапом обучения по Программе и спецификой вида спорта. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с подготовленностью лиц, проходящих обучение по Программе.

Каждый этап обучения по Программе имеет свою направленность и задачи:

1 этап (начальной подготовки – выявление задатков и способностей обучающихся, всесторонняя физическая подготовка, обучение начальным основам техники движений, воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям физической культурой, спортом и черлидингом;

2 этап (тренировочный) – всесторонняя физическая подготовка; развитие физических и специально-двигательных качеств; обучение техники движений и подготовка к обучению сложным элементам и соединениям, воспитание волевых качеств (смелости, решительности, умения самостоятельно работать и соревноваться), приобретение и развитие соревновательного опыта выступлений;

3 этап (совершенствования спортивного мастерства) – развитие специальных физических качеств на базе повышения общей физической подготовленности, освоения сложных элементов и соединений, связанных с комбинированными вращениями, развития специальных физических качеств, развитие соревновательного опыта выступлений.

Учебный и тренировочный процесс в Учреждении планируется на основе учебных материалов. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебных, тренировочных и учебно-тренировочных занятий. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, участие в соревнованиях.

Учебный план предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему и основывается на следующих показателях: возраст занимающихся, год занятий в школе, спортивный разряд, количество учащихся в одной группе, количество занятий и учебных часов в неделю, а также организационные формы занятий.

Расчет часов и планирование исходят из продолжительности учебно-тренировочных занятий в течение 46 недель в условиях Учреждения (для всех этапов подготовки и с традиционным началом учебного года с 1 сентября). Количество тренировочных дней, учебных часов (академических – по 45 мин

каждый) рассчитывается в зависимости от спортивной квалификации занимающихся.

На 1 этапе – начальной подготовки – планируются 2-3-разовые занятия в неделю. Планирование режима учебно-тренировочной работы на 2 этапе обучения по Программе: 3-5 раз в неделю в группах 3-4 года обучения, 6-7-разовые занятия – группах 5-7 года обучения. На 3 этапе обучения по программе проводятся 6-7-разовые занятия.

Основными формами организации образовательного процесса в Учреждении, в рамках настоящей Программы являются:

- групповые занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов и тем в рамках Программы;

- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией Учреждения;

- участие обучающихся в спортивных соревнованиях;

- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, кинограмм, крупных спортивных соревнований и др.;

- судейская практика.

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, вида спорта черлидинг и других видов спорта, в первую очередь танцевальных, гимнастики и акробатики, получают краткие знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике вида спорта, методике обучения тренировке, правилам и судейству соревнований по черлидингу.

Кардинально важный компонент многолетней подготовки черлидеров - физическая подготовка. Программа предполагает как общую (ОФП), так и специальную (СФП) физическую подготовку обучающихся. СФП реализуется в рамках предметной области «Избранный вид спорта – черлидинг» и направлена на развитие всех основных двигательных качеств, необходимых развивающемуся и действующему черлидеру.

В рамках освоения учебного предмета черлидинг важнейшее место занимает техническая подготовка, связанная, прежде всего, с освоением большого круга систематически усложняющихся и совершенствующихся упражнений. Материал технической подготовки реализуется согласно концепции базовой (специальной технической) подготовки, нацеленной на первоочередное высококачественное освоение технически наиболее перспективных упражнений, дающих положительный перенос двигательного навыка на другие (как относительно простые, так и прогрессивно усложняющиеся) структурно родственные движения и (или) представляющие собой базовую ценность. Поскольку поэтапное деление процесса подготовки по Программе, носит весьма условный характер и фактически имеет непрерывный характер, данный материал программы дается в расчете на последовательное, из года в год, систематическое его освоение и совершенствование на

протяжении целого ряда лет независимо от перехода из групп по годам обучения в рамках Программы.

Практически одинаково важными для всех занимающихся черлидингом, независимо от пола и возраста, являются упражнения акробатической, батутной и хореографической подготовки. Первые крайне важны, прежде всего, как средство базовой вращательной подготовки, необходимой для успешного освоения как прыжков, соскоков и т.п., так и в работе над современными упражнениями, многие из которых могут моделироваться на батуте или комплексах. В свою очередь хореографическая подготовка представляет собой систему овладения двигательной «школой», формирующей навыки ритмически упорядоченного движения, рабочей осанки, стилевой культуры, без которой невозможно никакое серьезное прогрессирование.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой вида спорта, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

При проведении занятий и участии учащихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

Ниже представлен Программный материал по предметным областям и этапам обучения в рамках дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта черлидинг.

### **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ 1 ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ**

|  |  |
|--|--|
| <b>Этап обучения по Программе</b>                        | <b>1 этап - начальной подготовки</b>   |
| <b>Срок обучения на этапе</b>                            | <b>2 года</b>  |
| <b>Задачи этапа</b>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выявление и развитие задатков и способностей обучающихся.</li> <li>- Всесторонняя физическая подготовка, укрепление здоровья.</li> <li>- Обучение начальным основам техники.</li> <li>- Воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спором и черлидингом.</li> <li>- Воспитание морально-волевых качеств: трудолюбия, товарищества, дисциплинированности.</li> </ul> |
| <b>Осваиваемые предметные области и учебные предметы</b> | <p style="text-align: center;"><b>ПО 1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- УП 1.1. «Теория и методика физической культуры и спорта»</li> </ul>   |



|  |  |
|--|--|
|  | культуры и спорта и черлидинга»;<br><b>ПО 2. «Общая физическая подготовка»;</b><br>- УП 2.1. «Общая физическая подготовка»;<br><b>ПО 3. «Избранный вид спорта – черлидинг»:</b><br>- УП 3.1. «Специальная физическая подготовка»<br><b>ПО 4. «Хореографическая и акробатическая подготовка»:</b><br>- УП 4.1. «Хореография и акробатика» |
|--|--|

## **ПО 1. «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

### **УП 1.1. «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И ЧЕРЛИДИНГА»:**

Гигиена и закаливание. Режим дня при занятиях физической культурой. Правила личной гигиены – поддержание чистоты тела, содержание в порядке спортивного костюма. Навыки систематического контроля за состоянием мест занятий. Закаливание, его сущность, значение для здоровья и спортивных результатов. Закаливание естественными факторами природы (солнце, воздух, вода).

Правила поведения в зале и пользования спортивными снарядами. Требования к занимающимся в зале. Организация занимающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием. Переноска и укладка матов.

Меры предупреждения спортивного травматизма. Краткие сведения о спортивных травмах. Основные меры предупреждения травм.

Терминология упражнений. Основные термины изучаемых упражнений.

Зарождение черлидинга. История возникновения и развития черлидинга в мире и России. Основные положения кодекса черлидеров.

### **ПО 2. «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

#### **УП 2.1. «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:**

Легкая атлетика. Ходьба с изменением темпа. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, преодолением препятствий. Ходьба выпадами. Бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 метров). Бег на скорость (20 метров) с высокого старта. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (от 0,5 до 1,0 км).

Прыжки в длину с места.

Подвижные игры. Различные эстафеты с элементами бега, переноской предметов, преодолением препятствий. Упрощенный баскетбол (вместо корзины мяч бросается одному из игроков, стоящему в квадрате 2x2 м).

Строевые упражнения. Стойки «смирно» и «вольно», повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения. Передвижения – обычным шагом, по кругу, по диагонали. Ходьба и бег (различные варианты).

### **ПО 3. «ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА – ЧЕРЛИДИНГ»**

#### **УП 3.1. «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:**

Упражнения на силу и быстроту. Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, вверх (медленно и быстро); то же с гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений (руки к плечам, на пояс, вверх, в стороны); то же с гимнастической палкой.

Подтягивание в висе, отжимание в упоре по полу (быстро и медленно).

Поднимание прямых ног на гимнастической стенке до 90 градусов и выше. Удержание угла в висе.

Лазание по канату с помощью ног без учета времени и с учетом времени.

Упражнения для развития гибкости. Наклон вперед из седа ноги врозь. Мост из положения лежа и стоя. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону, назад у гимнастической стенки. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой. Шпагаты (прямой, на правую, на левую). Упражнения для развития быстроты и ловкости. Прыжок в длину с места. Бег 20 м с высокого старта.

**Специально-двигательная подготовка:** Сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками – на пояс, к плечам, вверх и в таком же порядке вниз. Быстрое переключение с движений одной координации на движения другой координацией. Оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий. Формирование умения оценки движений во времени: выполнение общеразвивающих упражнений медленно и быстро, на время и т.п. Формирование умения оценки пространственных величин: выполнение упражнений с малой и большой амплитудой, на заданную величину по ориентиру. Формирование навыка дифференцировки мышечных усилий: выполнение простых упражнений с минимальным и максимальным усилием. Повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора. Специальная вращательная тренировка – чередование активных и пассивных видов вращений (наибольший удельный вес должны иметь активные вращения – акробатика, батут); постепенное увеличение вращательной нагрузки (включая в равной степени все три оси вращения – поперечную, продольную, переднезаднюю – в оба направления движения).

Изучение и отработка базовых движений рук. Изучение и отработка базовых шагов в черлидинге. Изучение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления. Изучение и отработка прыжков низкого уровня в черлидинге. Апроуч. Так. Стредл. Абстракт. Изучение и отработка прыжков в шпагат – липов.

#### **ПО 4. «ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ И АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:**

##### **УП 4.1. «ХОРЕОГРАФИЯ И АКРОБАТИКА»;**

| <b>ХОРЕОГРАФИЯ</b>                     |   |
|--|---|
| <b>БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ДАНС-ПРОГРАММЫ</b> | Основные позиции ног: шестая, вторая параллельная, выпады, упоры на одной ноге.<br>Основные позиции рук: горизонтальные – позиции рук в горизонтальной плоскости; вертикальные – позиции рук в вертикальной |

|                                |  |
|--------------------------------|--|
|                                | <p>плоскости; диагональные –позиции рук вверх - в стороны, вниз - в стороны.</p> <p>Движения ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с полным переносом веса (steps),</li> <li>- с частичным переносом веса (part pressure steps),</li> </ul> <p>Корпус: пульсирующие и круговые движения грудной клеткой, горизонтальные смещения корпуса (dislodge), пульс одинарный (heart beat), двойной, тройной.</p> <p>Вращения: осевое (spin) и вращение на шагах (turn).</p> <p>Махи: вперед правой и левой, назад, в стороны.</p> <p>Шпагат правый, левый, поперечный, полушпагаты правый и левый; мост.</p>   |
| <p>ТАНЕЦ В СТИЛЕ<br/>ДИСКО</p> | <p>Основная позиция, рэп баунс (rap bounce); полный баунс (full bounce), баунсшаги (bounce step), уличный шаг (street walk) Работа стопы: каблук-пятка. Основные позиции рук в сочетании с шагами.</p> <p>Основная позиция, уличный шаг (street walk), «фанки» шаг (funky step, пятка-носок шаг (toe-heel step) Движения рук: точка (point), круговые (roll actions), круг-точка (roll-point), свинговые (маховые) (swing actions), ножницы руками (armscissors), хлопки (claps), ветряная мельница (wind mill).</p> <p>Движения ног: шаг (step), ходьба (walk), бег (run), шассе (shasse), ланч (lunge), марш (march), слайд (slide), удар (cick), шаги коробочка (box steps), шаги поквдрату (squaresteps), v-steps.</p> |
| <p><b>АКРОБАТИКА</b></p>       |  |
|                                | <p>Прыжки: со скакалкой, прыжки в длину с места, прыжки в высоту, с возвышенности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вверх – руки вверх и группировка; с поворотом на 180 и 360 градусов.</li> </ul> <p>Прыжки из основной стойки на живот на поролоновые маты. Тоже с поворотом на 180 и 360 градусов.</p> <p>Прыжки назад руки вверх в темпе 5-6 прыжков, на спину на поролоновые маты, то же с поворотом на 180 и 360 градусов.</p> <p>Кувьрки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вперед в группировке, согнувшись, длинный, прыжком;</li> <li>- назад в группировке, согнувшись, ноги врозь.</li> </ul> <p>Перевороты:</p>   |

|  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- боком с места, с разбега, с прыжка;</li> <li>- мост из положения «лежа», «стоя»;</li> <li>- вперед медленный на две, на одну, со сменой ног, с последовательной работой руками;</li> <li>- вперед с поворотом – «рондат» с места, с прыжка, с разбега;</li> <li>- назад медленный с одной ноги, с двух.</li> </ul> <p>Подъем разгибом с головы из упора присев, тоже с прыжка.</p> <p>Полупереворот назад «курбет» со стойки на полу, тоже на мостике.</p> <p>Статические положения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упор присев, стоя согнувшись, лежа;</li> <li>- стойка на лопатках, на голове, на руках, махом одной и толчком другой;</li> <li>- шпагаты – правой вперед, левой вперед, прямой;</li> <li>- равновесия (различные разновидности).</li> </ul> |
|--|--|

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ 2 ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ  
ПО ПРОГРАММЕ**

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| <b>Этап обучения по Программе</b> | <b>2 этап – тренировочный этап</b>  |
| <b>Срок обучения на этапе</b>     | <b>5 лет</b>  |
| <b>Задачи этапа</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Всесторонняя физическая подготовка.</li> <li>- Развитие физических и двигательных специальных качеств</li> <li>- Обучение основам техники движений и обучение сложным элементам и соединениям.</li> <li>- Приобретение соревновательного опыта выступлений.</li> <li>- Воспитание волевых качеств (смелости и решительности, умения самостоятельно работать и соревноваться).</li> </ul> |

|  |  |
|--|--|
| <b>Осваиваемые предметные области и учебные предметы</b> | <p style="text-align: center;"><b>ПО 1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:</b><br/> - УП 1.1. «Теория и методика физической культуры и спорта и черлидинга»;</p> <p style="text-align: center;"><b>ПО 2. «Общая физическая подготовка»;</b><br/> - УП 2.1. «Общая физическая подготовка»;</p> <p style="text-align: center;"><b>ПО 3. «Избранный вид спорта – черлидинг»:</b><br/> - УП 3.1. «Специальная физическая подготовка»;</p> <p style="text-align: center;"><b>ПО 4. «Хореографическая и акробатическая подготовка»:</b><br/> - УП 4.1. «Хореография и акробатика»</p> |
|--|--|

## **ПО 1. «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

### **УП 1.1. «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И ЧЕРЛИДИНГА»:**

Меры предупреждения спортивного травматизма. Причины травматизма. Значение соблюдения правил организации занятий и поведения в спортивном зале, дисциплины и взаимопомощи в процессе занятий для предупреждения травматизма. Страховка и самостраховка при выполнении упражнений. Правила установки снарядов и проверка их исправности.

Врачебный контроль. Значение врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, рост, динамометрия, спирометрия. Содержание и значение самоконтроля. Методы врачебного контроля: пульсометрия. Кардиография. Спирометрия и др. Показания и противопоказания к занятиям черлидингом. Понятие о «спортивной форме». Утомление и переутомление. Восстановительные мероприятия: гигиенические. Психологические, медико-биологические. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа. Приемы спортивного массажа. Массаж перед тренировкой, соревнованием, после тренировки. Приемы самомассажа.

Правила, организация, проведение и судейство соревнований. Значение соревнований по черлидингу. Основные виды соревнований. Правила соревнований по черлидингу. Организация и проведение соревнований. Оборудование места проведения соревнований. Медицинское обслуживание участников. Правила и обязанности участников соревнований. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. Методика оценки качества выполнения упражнений. Разбор типичных ошибок в выполнении упражнений.

Терминология упражнений. Требования, предъявляемые к терминологии. Способы и правила образования терминов.

Единая всероссийская спортивная классификация: Спортивные звания и разряды. Возрастные требования. Ранг соревнований. Условия и порядок присвоения спортивных званий и разрядов.

Взаимосвязь двигательной функции и функции внутренних органов. Соотношение рабочих фаз и интервалов отдыха в тренировочном занятии. Вработываемость и утомляемость. Оценка нагрузки при тренировочном занятии. Задачи и принципы тренировки. Всесторонняя тренировка – основа спортивных достижений. Физическая, техническая, психологическая, тактическая подготовка и их взаимосвязь.

Общая и специальная подготовка. Общая физическая подготовка как основа воспитания физических качеств спортсмена. Характеристика средств. Обеспечивающих повышение уровня развития физических качеств на разных этапах подготовки.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральный стандарт спортивной подготовки; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние).

Определение понятий «Базовые элементы» и «ДАНС-программы», сходства и различия. Виды программ подготовки в черлидинге. Задачи ДАНС-программы, методы подготовки черлидеров. Связь черлидинга со спортом и искусством. Новые направления в черлидинге.

Методы подготовки в черлидинге. Цель и задачи ДАНС-программы. Связь черлидинга со спортом, искусством и другими творческими видами двигательной активности. Новые направления в черлидинге (программа ДАНС). История развития современного танца. Техничко-тактические приемы, используемые при танцевании данного стиля.

## **ПО 2. «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

### **УП 2.1. «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:**

Легкая атлетика. Ходьба с изменением темпа. Чередование ходьбы с бегом, прыжками. Ходьба выпадами, скрестными шагами. Бег с изменением темпа и ускорениями. Бег на скорость – 20-40 м (с высокого старта). Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (от 1 до 2 км). Бег на 60 – 100м. Бег на скорость (30-60м). Бег с заданной частотой шагов на 30-60м. Бег по разметкам. Бег с заданной скоростью. Прыжки в длину и в высоту с места и разбега.

Плавание спортивными способами. Плавание 25-50 м без учета времени. Прыжки в воду со стартовой тумбочки.

Подвижные и спортивные игры. Игры типа эстафет с бегом, прыжками, преодолением препятствий, лазанием, баскетбол, волейбол по упрощенным правилам.

### **ПО 3. «ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА – ЧЕРЛИДИНГ»**

#### **УП 3.1. «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:**

Силовая и скоростно-силовая подготовка. Упражнения для рук и плечевого пояса (различные варианты с отягощениями и без).

Подтягивание в висе и сгибание рук в упоре – быстро на возможно большее количество раз и медленно с остановками по ходу движения (в изотоническом режиме).

Упражнения для туловища: наклоны, повороты и вращения туловища из различных исходных положений. То же с отягощениями. Поднимание ног на гимнастической стенке без и с отягощениями.

Упражнения для ног. Приседания, выпады, взмахи, удержание без отягощения и с отягощениями.

Прыжки. Со скакалками. Прыжки сериями. Прыжки на возвышение. То же с отягощением.

Упражнения для всего тела. Упражнения на ощущение правильной осанки. Переползание через препятствие (бревно, конь, брус). Лазание с помощью ног по стенке, наклонно поставленной скамейке, канату.

Упражнения в равновесии. Ходьба и бег по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по бревну (высота 0,5 м).

Ходьба по набивным мячам. Сохранение равновесия на одном набивном мяче.

Упражнения для развития гибкости. Наклоны вперед из стойки, из седа ноги вместе и ноги врозь. Мост из положения лежа, стоя. Шпагаты: правый, левый, прямой. Выкрут в плечевых суставах из виса стоя сзади на гимнастической стенке (широким хватом). Вис сзади на перекладине – провисание книзу, стремясь достать ногами пол.

Упражнения в лазании. Лазание по лестнице, канату, шесту с помощью и без помощи ног. То же на время. Лазание по канату медленно. Медленное опускание в висе на руках с широким перехватом руками.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание, опускание и круговые движения руками в различных направлениях с отягощением. Движения прямыми руками с преодолением сопротивления амортизатора.

Подтягивание в висе в быстром темпе. Подтягивание с остановками по ходу движения и сохранением пауз по 3-4 сек. (3-4 остановки в процессе подтягивания). То же при опускании вниз. Подтягивание с отягощением (медленно). Отжимание в упоре в быстром темпе. То же с остановками по ходу движения.

Выкруты в плечевых суставах с гимнастической палкой и в висе стоя на рейке гимнастической стенки, низкой перекладине. Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса стоя, лежа и сидя. Чередование напряжений с расслаблениями мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища: наклоны, повороты, вращения туловища стоя, ноги врозь (с отягощением, с амортизатором).

Упражнения для ног: поднимание и взмахи ногами, стоя у гимнастической стенки. То же с отягощением или преодолением сопротивления резинового бинта. Полуприседания и приседания с грузом. Шпагат, опираясь ногой на возвышенность. Прямой шпагат с поворотом вправо, влево. Чередование напряжения и расслабления мышц ног.

Упражнения для всего тела: упражнения на ощущение правильной осанки. Упражнения на расслабление мышц рук, туловища, ног стоя, сидя, лежа. Чередование в напряжении и расслаблении отдельных мышц и всех мышц тела.

Изучение и отработка базовых движений рук. Изучение и отработка базовых шагов в черлидинге. Изучение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления. Изучение и отработка прыжков низкого уровня в черлидинге. Апроуч. Так. Стредл. Абстракт.

Изучение и отработка прыжков высокого уровня в черлидинге. Той-тач. Хёдлер. Херки. Девятка. Пайк. Вокруг света.

Изучение и отработка стантов и пирамид: начальный стант, стант 1-го уровня, стант 2-го уровня, пирамиды.

Отработка и изучение «возгласов и скандирований». Составление текстов возгласов и скандирований. Отработка выполнения возгласов и скандирований. Отработка интонации и синхронности в выполнении возгласов и скандирований.

Изучение и отработка пируэтов. Упражнения на равновесие. Повороты. Пируэты (пируэт-карандаш, джаз-пируэты, тур-пике, фуэте, солнышко). Изучение техники выполнения шпагатов.

#### **ПО 4. «ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ И АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:**

##### **УП 4.1. «ХОРЕОГРАФИЯ И АКРОБАТИКА»:**

| <b>ХОРЕОГРАФИЯ</b>                                  |  |
|---|--|
| <b>БАЗОВЫЕ<br/>ЭЛЕМЕНТЫ<br/>ДАНС-<br/>ПРОГРАММЫ</b> | <p>Основные позиции ног: шестая, вторая параллельная, выпады, упоры на одной ноге.</p> <p>Основные позиции рук: горизонтальные – позиции рук в горизонтальной плоскости; вертикальные – позиции рук в вертикальной плоскости; диагональные – позиции рук вверх - в стороны, вниз - в стороны.</p> <p>Движения ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с полным переносом веса (steps),</li> <li>- с частичным переносом веса (part pressure steps),</li> </ul> <p>Бедра: тряс (rock), скручивание (twist).</p> <p>Корпус: пульсирующие и круговые движения грудной клеткой, горизонтальные смещения корпуса (dislodge), пульс одинарный (heart beat), двойной, тройной.</p> <p>Вращения: осевое (spin) и вращение на шагах (turn).</p> |



|                         |  |
|-------------------------|--|
|                         | <p>Махи: вперед правой и левой, назад, в стороны.</p> <p>Шпагат правый, левый, поперечный, полушпагаты правый и левый; мост.</p> <p>Прыжки: повороты с прыжками, прыжки с ноги на ногу, на правой и левой, надвух, выпрыгивания вверх, прыжки на носках и т.д.: выполняемые под разный темп музыки, со сменой направлений и последовательности.</p>  |
| ТАНЕЦ В СТИЛЕ ДИСКО     | <p>Основная позиция, уличный шаг (street walk), «фанки» шаг (funky step, пятка-носок шаг (toe-heel step) Движения рук: точка (point), круговые (roll actions), круг-точка (roll-point), свинговые (маховые) (swing actions), ножницы руками (armscissors), хлопки (claps), ветряная мельница (wind mill).</p> <p>Движения ног: шаг (step), ходьба (walk), бег (run), шассе (shasse), ланч (lunge), марш (march), слайд (slide), удар (cick), шаги коробочка (box steps), шаги по квадрату (squaresteps), v-steps.</p> <p>Вариация в стиле Диско 6x8 (не менее 5-6 вариаций в год) под темп музыки 126-128 уд/мин. Усложнение за счет нестандартных решений постановки рук и интерпретации ног.</p> |
| ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА | <p>Махи, повороты на 180 и 360 градусов, повороты с прыжками, прыжки с ноги на ногу, на правой и левой, на двух, выпрыгивания вверх, прыжки на носках и т.д., выполняемые под разный темп музыки, со сменой направлений и последовательности.</p>  |
| <b>АКРОБАТИКА</b>       |  |
|                         | <p>Прыжки вверх с поворотом на 540° и 720°. Вперед из основной стойки на живот на поролоновые маты с поворотом на 540°. Назад на спину на поролоновые маты с поворотом на 540 градусов.</p> <p>Кувырки: вперед прыжком, без опоры руками, через препятствие. Назад в стойку на руках.</p> <p>Перевороты: вперед темповой на одну, две, с опорой на голову. Назад – фляк. То же толчком одной и махом другой. Фляк после рондата. То же после колеса. То же с курбета. Назад с поворотом – фляк с поворотом кругом в сед.</p> <p>Подъем разгибом с головы с поворотом кругом в упор лежа.</p> <p>Сальто. Назад: в группировке, на батуте, с батута в яму. В группировке после рондата, то же с</p>  |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>фляка. На акробатической дорожке. Вперед: в группировке с мостика, в яму, на батуте. Маховое. Маховое с поворотом</p> <p>Статические положения: стойка силой согнувшись ноги врозь на полу.</p> <p>Шпагаты с опорой одной ногой на возвышенность.</p> |
|--|--|

### ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ 3 ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ

|  |   |
|--|---|
| <b>Этап обучения по Программе</b>                        | <b>3 этап – совершенствования спортивного мастерства</b>  |
| <b>Срок обучения на этапе</b>                            | <b>1 год</b>  |
| <b>Задачи этапа</b>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Дальнейшее совершенствование физической формы, общей и специальной физической подготовки.</li> <li>- Совершенствование исполнительского мастерства с учетом современных представлений и тенденций развития требований черлидинге.</li> <li>- Развитие соревновательного опыта выступлений.</li> <li>- Воспитание высоких морально-волевых качеств, побуждающих достижение цели. Воспитание чувства патриотизма.</li> </ul>   |
| <b>Осваиваемые предметные области и учебные предметы</b> | <p><b>ПО 1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- УП 1.1. «Теория и методика физической культуры и спорта и черлидинга»;</li> </ul> <p><b>ПО 2. «Общая физическая подготовка»;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- УП 2.1. «Общая физическая подготовка»;</li> </ul> <p><b>ПО 3. «Избранный вид спорта – черлидинг»:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- УП 3.1. «Специальная физическая подготовка»;</li> </ul> <p><b>ПО 4. «Хореографическая и акробатическая подготовка»:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- УП 4.1. «Хореография и акробатика».</li> </ul> |

#### **ПО 1. «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

##### **УП 1.1. «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И ЧЕРЛИДИНГА»:**

Специальная физическая подготовка и ее роль в тренировке. Методы воспитания основных физических качеств (силы, быстроты, скоростной силы, гибкости, специальной выносливости).

Специально-двигательная подготовка как основа обучения спортсменов оценивать движения по длительности, в пространстве и по степени мышечных

усилий, а также совершенствования способностей и устойчивого вестибулярного аппарата к вращательным движениям. Основные средства специально-двигательной подготовки. Критерии оценки физической и специально-двигательной подготовки (контрольные нормативы). Соотношение видов подготовки в тренировке. Взаимосвязь видов подготовки.

Психологическая подготовка. Цель и содержание общей психологической подготовки. Содержание специальной психологической подготовки. Формы и методы общей и специальной психологической подготовки. Взаимосвязь психологической подготовки со спортивными достижениями.

Правила, организация, проведение и судейство соревнований. Значение соревнований. Основные виды соревнований. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований. Оборудование места проведения соревнований. Медицинское обслуживание участников. Правила и обязанности участников соревнований. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. Методика оценки качества выполнения упражнений. Разбор типичных ошибок в выполнении упражнений.

Основы методики обучения и тренировки. Физиологическая характеристика упражнений. Их влияние на функциональное состояние организма. Спортивная тренировка. Планирование тренировки. Построение полугодовых, годовых и многолетних циклов тренировки. Особенности планирования тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Организация тренировочных сборов.

## **ПО 2. «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

### **УП 2.1. «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:**

Легкая атлетика. Бег на 60-100 м. Бег на скорость (30-60 м). Бег с заданной частотой шагов на 30-60 м. Бег по разметкам. Бег с заданной скоростью. Прыжки в длину и в высоту с места и разбега. Кроссы и бег на длинные дистанции (1,5 км).

Подвижные и спортивные игры. Игры типа эстафет с бегом, прыжками, преодолением препятствий, лазанием, баскетбол, волейбол по упрощенным правилам.

## **ПО 3. «ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА – ЧЕРЛИДИНГ»**

### **УП 3.1. «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:**

Силовая и скоростно-силовая подготовка. Упражнения для рук и плечевого пояса (различные варианты с отягощениями и без).

Подтягивание в висе и сгибание рук в упоре – быстро на возможно большее количество раз и медленно с остановками по ходу движения (в изотоническом режиме).

Упражнения для туловища: наклоны, повороты и вращения туловища из различных исходных положений. То же с отягощениями. Поднимание ног на гимнастической стенке без и с отягощениями.

Упражнения для ног. Приседания, выпады, взмахи, удержание без отягощения и с отягощениями.

Прыжки. Со скакалками. Прыжки сериями. Прыжки на возвышение. То же с отягощением.

Упражнения для всего тела. Упражнения на ощущение правильной осанки. Переползание через препятствие (бревно, конь, брусья). Лазание с помощью ног по стенке, наклонно поставленной скамейке, канату.

Упражнения в равновесии. Ходьба и бег по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по бревну (высота 0,5 м).

Ходьба по набивным мячам. Сохранение равновесия на одном набивном мяче.

Упражнения для развития гибкости. Наклоны вперед из стойки, из седа ноги вместе и ноги врозь. Мост из положения лежа, стоя. Шпагаты: правый, левый, прямой. Выкрут в плечевых суставах из виса стоя сзади на гимнастической стенке (широким хватом). Вис сзади на перекладине – провисание книзу, стремясь достать ногами пол.

Упражнения в лазании. Лазание по лестнице, канату, шесту с помощью и без помощи ног. То же на время. Лазание по канату медленно. Медленное опускание в висе на руках с широким перехватом руками.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание, опускание и круговые движения руками в различных направлениях с отягощением. Движения прямыми руками с преодолением сопротивления амортизатора.

Потягивание в висе в быстром темпе. Подтягивание с остановками по ходу движения и сохранением пауз по 3-4 сек. (3-4 остановки в процессе подтягивания). То же при опускании вниз. Подтягивание с отягощением (медленно). Отжимание в упоре в быстром темпе. То же с остановками по ходу движения.

Выкруты в плечевых суставах с гимнастической палкой и в висе стоя на рейке гимнастической стенки, низкой перекладине. Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса стоя, лежа и сидя. Чередование напряжений с расслаблениями мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища: наклоны, повороты, вращения туловища стоя, ноги врозь (с отягощением, с амортизатором).

Упражнения для ног: поднимание и взмахи ногами, стоя у гимнастической стенки. То же с отягощением или преодолением сопротивления резинового бинта. Полуприседания и приседания с грузом. Шпагат, опираясь ногой на возвышенность. Прямой шпагат с поворотом вправо, влево. Чередование напряжения и расслабления мышц ног.

Упражнения для всего тела: упражнения на ощущение правильной осанки. Упражнения на расслабление мышц рук, туловища, ног стоя, сидя, лежа. Чередование в напряжении и расслаблении отдельных мышц и всех мышц тела.

Изучение и отработка базовых движений рук. Изучение и отработка базовых шагов в черлидинге. Изучение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления. Изучение и отработка прыжков низкого уровня в черлидинге. Апроуч. Так. Стредл. Абстракт.

Изучение и отработка прыжков высокого уровня в черлидинге - Той-тач, Хэдлер, Херки, Дабл найн, Пайк, Вокруг света.

Отработка и изучение «возгласов и скандирований». Составление текстов возгласов и скандирований. Отработка выполнения возгласов и скандирований. Отработка интонации и синхронности в выполнении возгласов и скандирований.

Изучение и отработка пируэтов (пируэт-карандаш, джаз-пируэты, тур-пике, аттитюд, фуэте, солнышко, гранд пируэт, пируэт-флажок). Двойной пируэт (720 градусов).

#### **ПО 4. «ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ И АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:**

##### **УП 4.1. «ХОРЕОГРАФИЯ И АКРОБАТИКА»:**

| <b>ХОРЕОГРАФИЯ</b>                     |  |
|--|--|
| <b>БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ДАНС-ПРОГРАММЫ</b> | <p>Вращения: осевое (spin) и вращение на шагах (turn).</p> <p>Махи: вперед правой и левой, назад, в стороны и т.д.</p> <p>Шпагат правый, левый, поперечный, полушпагаты правый и левый; мост.</p> <p>Прыжки: повороты с прыжками, прыжки с ноги на ногу, на правой и левой, на двух, прыжки на носках и т.д.; в сочетании с танцевальными движениями.</p> <p>Сочетания движений плеч, корпуса и бедер: сжатие (contraction), раскрытие (relaxation), сгибы (bending), волны (waves) и их производные.</p>  |
| <b>ТАНЕЦ В СТИЛЕ ДИСКО</b>             | <p>Основная позиция, уличный шаг (street walk), «фанки» шаг (funky step, пятка-носок шаг (toe-heel step) Движения рук: точка (point), круговые (roll actions), круг-точка (roll-point), свинговые (маховые) (swing actions), ножницы руками (armscissors), хлопки (claps), ветряная мельница (wind mill).</p> <p>Движения ног: шаг (step), ходьба (walk), бег (run), шассе (shasse), ланч (lunge), марш (march), слайд (slide), удар (kick), шаги коробочка (box steps), шаги по квадрату (squaresteps), v-steps.</p> <p>Вариация в стиле Диско 6x8 (не менее 5-6 вариаций в год) под темп музыки 126-128 уд/мин. Усложнение за счет нестандартных решений постановки рук и интерпретации ног.</p> |
| <b>ТАНЕЦ В СТИЛЕ ТЕХНО</b>             | <p>Основные движения, позиции рук используются из стиля Диско. Увеличивается скорость выполнения движений.</p> <p>Движения в стиле Техно: Climbing (климбинг), Pose with a fractional turn (волнакорпусом), Inversionwithakick (движение рукой с фиксацией), Highwaywitha falling (перекат с ноги на ногу), Ice shift (движение кистью), Reduction (прыжок на 2-х</p>  |

|                                |   |
|--------------------------------|---|
|                                | <p>ногах), Triple turn (поочередная смена рук в движении в стороны), Twist quadrate(движения ног по квадрату), Hip-hop run («пружина» ногами как в стиле хип-хоп), Cross kick (шаги с фиксациями), Ladder (перекат стопой), Voqonag (смена рук в движении вверх), Path (мах правой ногой с подготовительной позиции), Twist shift(движения стоп внутрь-наружу), Highway in the party (прыжки на правой и левой ногой поочередно), Falling a needle (волны в различных исходных положений), Hipsalute (варианты концовки в вариации Техно), Hill (отличительные особенности стиля Техно).</p> <p>Вариация складывается из выше перечисленных движений с добавлением элементов Диско в темп музыки 126-128 уд/мин.</p>  |
| <p>ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА</p> | <p>Махи, повороты на 180 и 360 градусов, повороты с прыжками, прыжки с ноги на ногу, на правой и левой, на двух, выпрыгивания вверх, прыжки на носках и т.д., выполняемые под разный темп музыки, со сменой направлений и последовательности.</p>   |
| <p><b>АКРОБАТИКА</b></p>       |   |
|                                | <p>Прыжки: с поворотом 1080 градусов.<br/> Перевороты.<br/> - вперед: темповой вперед с поворотом на 360 и 540 градусов. «Колпинский» переворот.<br/> - назад: фляк после сальто назад прогнувшись с поворотом на 720 градусов.<br/> Подъем разгибом: в шпагат ноги врозь с наклоном вперед.<br/> Сальто:<br/> - назад: сальто назад прогнувшись с поворотом на 720 градусов. То же с поворотом на 1080 градусов. Двойное сальто назад в группировке. То же согнувшись. То же прогнувшись. Прогнувшись с поворотом на 540 градусов в переход. Двойное комбинированное сальто.<br/> - вперед: сальто вперед прогнувшись с поворотом на 360 и 720 градусов. «Колпинское». Двойное в группировке. Твист согнувшись. Твист в переход.<br/> - двойное в группировке, согнувшись в яму.</p> |

### *Структура тренировочного занятия в рамках Программы.*

Правильно выбранная структура занятия является важнейшим условием качественной реализации программы двигательной и спортивной подготовки обучающихся. Все элементы содержания занятия составляют единое целое. Учитывая, что тренировочное задание является исходным элементом структуры тренировки, можно полагать, что эффективность тренировочного процесса в большей степени зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и тренировочных заданий, которые бы решали конкретные педагогические задачи.

Тренировочное занятие имеет основную, подготовительную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

Задачи подготовительной части занятия:

1. Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе);
2. Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу;
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть различные подготовительные упражнения общего характера и игровые упражнения, подвижные игры.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой, круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй – настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног. На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся. Возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам. Задачи основной части:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений;
2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств);
3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию.

В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения.

Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» тренировочных заданий:

1. Для овладения и совершенствования техники;
2. Развития быстроты, ловкости, гибкости;
3. Развития силы;
4. Развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий. Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, переменный, интервальный, игровой, круговой, контрольный. В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма. На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени занятия.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет. Задачи заключительной части – это направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся, а также подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются: легко дозируемые упражнения, умеренный бег, ходьба, относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени занятия.

*Объемы максимальных тренировочных нагрузок и их интенсивность при реализации Программы.*

В спорте под объемом тренировочной нагрузки понимают сумму работы, проделанной за занятие или какой-либо тренировочный цикл. Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью. А также условиями выполнения. Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

- Изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
- Количеством повторений;
- Уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
- Увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
- Усложнением или упрощением выполнения упражнений;
- Использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время занятия - значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного занятия.



К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания тренера-преподавателя, выполнение физических упражнений и необходимый отдых перестроения, установка снарядов и т.п.

К неоправданным затратам урочного времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками («простой» между подходами из-за недостатка оборудования, нарушения дисциплины и т.п.).

Оптимальной плотности занятий способствует сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений. Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких упражнений более сложными. Увеличения числа повторений.

В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок. Но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую). Облегченные методы (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма. Оптимальные методы тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена. Жесткие методы тренировки являются очень тяжелыми и требуют много времени на восстановление организма.

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать: на 1 этапе - начальной подготовки – 2 часов; на 2 этапе - тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов; на 3 этапе – совершенствования спортивного мастерства – 4 часов. При проведении более одного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов. Нормативы объема тренировочных нагрузок в рамках Программы представлены в таблице 5.

**Таблица 5. Нормативы объема тренировочных нагрузок по Программе**

| Этапный норматив          | Этапы и годы спортивной подготовки |       |  |       |       |       |       |   |       |        |
|---------------------------|------------------------------------|-------|--|-------|-------|-------|-------|---|-------|--------|
|                           | Этап начальной подготовки          |       | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |       |       |       |       | Этап совершенствования спортивного мастерства |       |        |
|                           | Год освоения программы             |       |  |       |       |       |       |   |       |        |
|                           | 1 год                              | 2 год | 3 год  | 4 год | 5 год | 6 год | 7 год | 8 год   | 9 год | 10 год |
| Количество часов в неделю | 6                                  | 8     | 12   | 14    | 16    | 18    | 20    | 24  | 28    | 28     |
| Количество тренировок в   | 3                                  | 3     | 4  | 4     | 5     | 5     | 5     | 8   | 8     | 8      |

|                                   |     |     |     |     |     |     |     |      |      |      |
|-----------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|
| неделю                            |     |     |     |     |     |     |     |      |      |      |
| Общее количество часов в год      | 252 | 336 | 504 | 588 | 672 | 756 | 840 | 1008 | 1176 | 1176 |
| Общее количество тренировок в год | 126 | 126 | 168 | 168 | 210 | 210 | 210 | 336  | 336  | 336  |

*Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.*

Общие требования безопасности:

- в качестве тренера-преподавателя для организации занятий могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в Российской Федерации образца (дипломом);

- тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры в сроки установленные соответствующими действующими нормативными актами;

- тренером-преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей: вводный (при поступлении на работу в учреждение); первичный на рабочем месте; повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах); целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями);

- тренер-преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения;

- к занятиям по программе допускаются дети с 6 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

- в обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;

- во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер-преподаватель должен получить в начале учебного года от медицинского работника образовательного учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме;

- тренер-преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаробезопасности и взрывобезопасности, гигиены и санитарии;

- для занятий занимающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду спорта и занятиям, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

- занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством Российской Федерации (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий:

- в случае занятий в зале - спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на состояние и исправность инвентаря и оборудования;

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17 °С, влажность - не более 30-40%;

- все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель и дежурный группы;

- занимающиеся, опоздавшие к началу рапорта, к занятиям не допускаются;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки);

- спортивные снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами. При выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности;

- маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений.

Требования безопасности во время занятий:

- занятия на базе спортивного сооружения, на площадках, в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем образовательного учреждения;

- занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся;

- тренер-преподаватель должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- выход обучающихся с территории спортивного сооружения, спортивной площадки, спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Меры безопасности при занятиях черлидингом (требования к учащимся):

- К занятиям допускаются учащиеся не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие инструктаж по мерам безопасности, имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий;

- Учащийся должен иметь коротко стриженные ногти, заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя, бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению, знать и выполнять инструкцию по технике безопасности;

- Не допускается выполнение упражнений при наличии свежих мозолей на руках;

- Выполняя упражнения «поток» (один за другим) учащиеся должны соблюдать достаточные интервал и дистанцию, не допускается выполнение сложных элементов без страховки, если нет уверенности в их выполнении;

- Учащийся должен знать и выполнять инструкцию по технике безопасности при занятиях физической культурой, спортом и черлидингом;

- За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен к участию в занятиях во время учебного процесса;

- Перед началом занятий учащийся должен переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь, снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т.д.), убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы, под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия, по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения;

- Во время занятий учащийся должен каждый раз перед выполнением упражнения вытирать руки насухо, выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой, при выполнении прыжков и соскоков приземляться

мягко на носки, пружинисто приседая, при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю, переходить от снаряда к снаряду организовано, по общей команде способом, указанным тренером-преподавателем, не допускается нахождение близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, действия отвлекающие и мешающие ему;

- Вольные и акробатические упражнения выполняются на матах или ковре, перед выполнением упражнения необходимо убедиться, что на ковре или матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание, во время выполнения упражнений нельзя выбегать на ковер и мешать другим.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- При несчастных случаях с обучающимися тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- Одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель, тренер должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам;

- Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

Требования безопасности по окончании занятия:

- После окончаний занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из мест проведения занятий;

- В случае занятий в зале - проветрить спортивный зал;

- В раздевалке при спортивном зале, спортивном сооружении, лицам занимающимся черлидингом переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);

- По окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

#### IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Для обучения в Областном государственном автономном учреждении «Дворец спорта «Кристалл» на 1 этапе (начальной подготовки) по Программе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 6 лет, желающие заниматься черлидингом, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта и заявление родителей.

При приеме на обучение по Программе, Учреждение проводит отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы, в соответствии с «Порядком приема на обучение в Областное государственное автономное учреждение «Дворец спорта «Кристалл», утвержденном директором Учреждения. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно.

Контрольные упражнения и нормативы, применяемые при приеме и отборе для обучения по Программе представлены в таблице 6.

**Таблица 6. Контрольные упражнения и нормативы, применяемые при приеме и отборе для обучения по Программе**

| Оцениваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)   |
|---------------------------------|--|
|                                 | Девочки  |
| Скоростные качества             | Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 80 прыжков за минуту)   |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места (не менее 110 см)   |
|                                 | Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)   |
| Гибкость                        | И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замке. Отведение рук назад (не менее 30°)   |
| Координационные способности     | Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны (удержание положения в течение 5 секунд) |
| Силовая выносливость            | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 5 раз)  |

Для зачисления на обучение по Программе, лица, изъявившие желание пройти обучение по Программе в Учреждении должны выполнить нормативы не менее чем по 50 % контрольных упражнений и тестов.

Оценка степени освоения Программы обучающимися и аттестация обучающихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

- Промежуточные контрольные испытания по физической подготовке. Контрольные испытания по физической подготовке проводятся два раза в год сентябрь, май. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в журнале;

- В целях контроля роста спортивной подготовки, в рамках Программы проводятся контрольные соревнования.

Промежуточная аттестация - комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы по итогам прохождения обучения на этапах Программы. Комплекс контрольных упражнений предполагает сдачу

нормативов общей физической и специальной физической подготовки и собеседование на предмет знания теории и методики физической культуры и спорта и избранного вида спорта в соответствии с требованиями и уровнем соответствующим уровню пройденного в предыдущий период практического и теоретического материала. Промежуточная аттестация проводится по итогам завершения соответствующего этапа обучения в мае последнего учебного года в рамках этапа. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной обучающимся в случае если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала: получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем по 60 % упражнений комплекса контрольных упражнений.

Итоговая аттестация обучающихся (экзамен) по Программе, проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя нормативы общей физической и специальной физической подготовки, сдачу зачета на знание теории и методики физической культуры и спорта и вида спорта черлидинг в соответствии с содержанием образовательной Программы и ее предметных областей. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам 9 лет обучения в Учреждении или досрочно (в случае прохождения Программы обучающимся по индивидуальному плану и наличия значительных достижений и результатов в освоении обучающимся программного материала) в мае-июне последнего учебного года. Итоговая аттестация (экзамен) считается успешной, в случае если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе: получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем по 70 % упражнений комплекса контрольных упражнений.

Перечень и сроки проведения контрольных мероприятий в рамках Программы представлены в таблице 7.

**Таблица 7. Перечень и сроки проведения контрольных мероприятий по Программе**

| Контрольное мероприятие                        | Этапы и годы образовательного процесса по Программе |          |                        |                  |                  |                  |          |   |                     |            |  |
|--|---|----------|------------------------|------------------|------------------|------------------|----------|---|---------------------|------------|--|
|  | 1 этап – начальной подготовки                       |          | 2 этап – тренировочный |                  |                  |                  |          | 3 этап – совершенствования спортивного мастерства |                     |            |  |
|  | ГОД ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ                              |          |                        |                  |                  |                  |          |   |                     |            |  |
|  | 1   | 2        | 3                      | 4                | 5                | 6                | 7        | 8   | 9                   | 10*        |  |
| Контрольные испытания по физической подготовке | май   | сентябрь | сентябрь/<br>май       | сентябрь/<br>май | сентябрь/<br>май | сентябрь/<br>май | сентябрь | сентябрь/<br>май                                  | сентябрь /<br>май * | сентябрь * |  |
| Контрольные соревнования                       | весь период по отдельному графику                   |          |                        |                  |                  |                  |          |   |                     |            |  |
| Промежуточная аттестация                       | -   | май      | -                      |                  |                  |                  | май      | -   |                     |            |  |
| Итоговая аттестация (экзамен)                  | -   |          |                        |                  |                  |                  |          |   | май                 | май*       |  |

\* Для учащихся, планирующих поступление в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Сроки проведения контрольных мероприятий, включая сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации по Программе могут быть изменены и

скорректированы в отношении обучающихся осваивающих Программу в сокращенные сроки в соответствии с решением руководства Учреждения.

*Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы на этапах и по итогам освоения Программы обучающимися.*

Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной оценки результатов освоения Программы по итогам 1 этапа (начальной подготовки) и перевода обучающихся в группы на 2 этапе (тренировочном этапе) - промежуточная аттестация, представлены в таблице 8.

**Таблица 8. Нормативы для оценки результатов на 1 этапе (начальной подготовки) и перевода в группы на 2 этапе (тренировочном этапе)**

| Оцениваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                                      |
|---------------------------------|---|
|                                 | Дети  |
| Скоростные качества             | Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 120 прыжков за минуту) |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места (не менее 150 см)                            |
|                                 | Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз за 1 мин)        |
| Техническая подготовка          | Выполнение обязательных элементов технической программы             |

Результаты освоения теоретической части Программы оцениваются в ходе собеседования обучающегося. По итогам 1 этапа обучения, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам: значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины, зарождение вида спорта черлидинг; строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля; сведения о технике черлидинга, о спортивной форме, инвентаре и спортивных снарядах.

Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной оценки результатов освоения Программы по итогам 2 этапа (тренировочного этапа) и перевода обучающихся в группы на 3 этапе (совершенствования спортивного мастерства) - промежуточная аттестация, представлены в таблице 9.

**Таблица 9. Нормативы для оценки результатов на 2 этапе (тренировочном этапе) и перевода в группы на 3 этапе (совершенствования спортивного мастерства)**

| Оцениваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                                      |
|---------------------------------|---|
|                                 | Юниорки   |
| Скоростные качества             | Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 160 прыжков за минуту) |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места (не менее 180 см)                            |
|                                 | Подъем туловища из положения лежа (не менее 40 раз за 1 мин)        |
| Техническая подготовка          | Выполнение обязательных элементов технической программы             |

Результаты освоения теоретической части Программы оцениваются в ходе собеседования обучающегося. По итогам 2 этапа обучения, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам: истории развития вида спорта черлидинг; месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе; основах спортивной подготовки и тренировочного



процесса; основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила вида спорта черлидинг, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральный стандарт спортивной подготовки по черлидингу (при наличии); общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние); о строении и функциях организма человека; гигиенические знания, умения и навыки; режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни; основах спортивного питания; требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Контрольные упражнения и нормативы для оценки результатов полного освоения Программы обучающимися (итоговая аттестация) представлены в таблице 10.

**Таблица 10. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы обучающимися**

| Оцениваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                                      |
|---------------------------------|---|
|                                 | Юниорки, женщины  |
| Скоростные качества             | Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 180 прыжков за минуту) |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места (не менее 200 см)                            |
|                                 | Подъем туловища из положения лежа (не менее 42 раз за 1 мин)        |
| Техническая подготовка          | Выполнение обязательных элементов технической программы             |

Результаты освоения теоретической части Программы оцениваются в ходе собеседования обучающегося. По итогам обучения, обучающиеся должны показать свободное владение теоретическим материалом, освоенным за период обучения по Программе согласно следующему содержанию:

- История развития вида спорта черлидинг;
- Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила вида спорта черлидинг, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральный стандарт спортивной подготовки; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- Строение и функции организма человека;
- Гигиенические знания, умения и навыки;

- Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- Основы спортивного питания;
- Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

- Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

Решение о переводе обучающегося на программу спортивной подготовки по виду спорта черлидинг принимается администрацией Учреждения на основании представления тренера-преподавателя по виду спорта в случае если обучающийся, при освоении Программы демонстрирует незаурядные способности и значительные результаты по осваиваемому виду спорта, а при прохождении промежуточной и/или итоговой аттестации (экзамена) продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы упражнений комплекса контрольных упражнений в 100 % объеме и нормативы соответствующие спортивному разряду по виду спорта на соответствующем этапе спортивной подготовки.

## **V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### Список литературы:

1. Анцупов Е.А., Филимонова Г.С. Типовая программа по спортивной акробатике – М.: Советский спорт, 1991
2. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. - М.: ФиС, 2004.
3. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для вузов по направлению «Педагогика»/ И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под ред. Н. Н. Маликова. – М.: Академия, 2006.
4. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.; Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – М.: Академия, 2002.
5. Матвеев А. П. Физическая культура: Программа общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2006.
6. Сапин М. Р., Брыксина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. пособие для студ. пед. вузов. – М.: Академия, 2002.
7. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007.
8. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для вузов/ Г. С. Туманян. – М.: Академия, 2006.

### Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Федерации черлидинга России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.cheerleading.ru>.
2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>.
4. Сайт «Про черлидинг» [Электронный ресурс]. URL: <http://cheer-sport.ru>.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта черлидинг

Областного государственного автономного учреждения «Дворец спорта «Кристалл»

### ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА ЧЕРЛИДИНГ

1. Требования к кадрам Учреждения, участвующим в реализации Программы:

1.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих подготовку обучающихся в рамках Программы, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе совершенствования спортивного мастерства - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года.

1.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

1.3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется администрацией Учреждения на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих подготовку по Программе, и режима эксплуатации сооружений и помещений, на которых осуществляется реализация Программы.

2. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения, и иным условиям для эффективной реализации Программы:

1) Наличие тренировочного спортивного зала;

- 2) Наличие танцевального зала;
- 3) Наличие тренажерного зала;
- 4) Допускается наличие хореографического спортивного зала, оборудованного хореографическими поручнями и зеркалами, установленными на одной из стен вертикально от пола до отметки не ниже 2 метров;
- 5) Наличие раздевалок, душевых;
- 6) Наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- 7) Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки в рамках Программы, а именно:

| № п/п  | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|--|--|-------------------|--------------------|
| 1.   | Скакалка гимнастическая                          | штук              | 14                 |
| 2.   | Коврик гимнастический                            | штук              | 14                 |
| 3.   | Палка гимнастическая                             | штук              | 14                 |
| 4.   | Утяжелители для рук                              | комплект          | 14                 |
| 5.   | Пояс утяжелительный                              | штук              | 14                 |
| 6.   | Утяжелители для ног                              | комплект          | 14                 |
| 7.   | Жилет с отягощением                              | штук              | 14                 |
| 8.   | Музыкальный центр (на одного тренера)            | штук              | 1                  |
| <b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь</b> |  |                   |                    |
| 9.   | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг                 | комплект          | 6                  |
| 10.  | Зеркало 12 х 2 м                                 | штук              | 1                  |
| 11.  | Станок хореографический                          | комплект          | 1                  |
| 12.  | Мяч футбольный                                   | штук              | 2                  |
| 13.  | Мяч баскетбольный                                | штук              | 2                  |
| 14.  | Мяч волейбольный                                 | штук              | 2                  |
| 15.  | Насос универсальный электрический                | штук              | 1                  |
| 16.  | Игла для накачивания спортивных мячей            | штук              | 3                  |
| 17.  | Мат гимнастический                               | штук              | 14                 |
| 18.  | Ковер гимнастический                             | штук              | 2                  |
| 19.  | Тренажер для развития мышц рук, ног, спины       | штук              | 2                  |
| 20.  | Мяч набивной (медицинбол) 1,0 – 5,0 кг           | комплект          | 3                  |
| 21.  | Перекладина гимнастическая                       | штук              | 1                  |
| 22.  | Помост тяжелоатлетический                        | штук              | 1                  |
| 23.  | Штанга тренировочная                             | штук              | 1                  |
| 24.  | Стенка гимнастическая                            | штук              | 7                  |
| 25.  | Обруч гимнастический                             | штук              | 14                 |
| <b>Контрольно-измерительные и информационные средства</b>                  |  |                   |                    |
| 26.  | Видеокамера                                      | комплект          | 1                  |

|     |   |          |   |
|-----|---|----------|---|
| 27. | Видеотехника для записи и просмотра изображения | комплект | 1 |
| 28. | Доска информационная                            | комплект | 1 |
| 29. | Рулетка 20 м                                    | штук     | 1 |

8) обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование (на занимающегося), а именно:

| Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Ед. изм. | Этапы программы           |                         |  |                         |   |                         |
|--|----------|---------------------------|-------------------------|--|-------------------------|---|-------------------------|
|  |          | этап начальной подготовки |                         | тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         | этап совершенствования спортивного мастерства |                         |
|  |          | количество                | срок эксплуатации (лет) | количество   | срок эксплуатации (лет) | количество                                    | срок эксплуатации (лет) |
| Кроссовки для зала   | пар      | –                         | –                       | 1  | 1                       | 2   | 1                       |
| Кроссовки для улицы  | пар      | –                         | –                       | 1  | 1                       | 2   | 1                       |
| Кепка солнцезащитная   | штук     | –                         | –                       | 1  | 2                       | 1   | 1                       |
| Костюм ветрозащитный   | штук     | –                         | –                       | –  | –                       | 1   | 2                       |
| Костюм спортивный тренировочный                                | штук     | –                         | –                       | 1  | 2                       | 1   | 2                       |
| Футболка   | штук     | –                         | –                       | 2  | 1                       | 3   | 1                       |
| Носки  | пар      | –                         | –                       | 2  | 1                       | 4   | 1                       |
| Носки утепленные   | пар      | –                         | –                       | 1  | 1                       | 2   | 1                       |
| Костюм спортивный парадный для выступления на соревнованиях    | штук     | –                         | –                       | 1  | 2                       | 1   | 1                       |
| Костюм танцевальный для выступлений на соревнованиях           | штук     | –                         | –                       | 2  | 1                       | 3   | 1                       |

9) обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

10) обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

11) осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.