

Муниципальное бюджетное учреждение  
«Спортивная школа «Восток»



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «СПШ «Восток»

И.А. Оськин

Принято на методическом совете  
МБУ «СПШ «Восток»

Протокол № 1 от 22.08 2017г.

**Программа спортивной подготовки по  
ЧИРЛИДИНГУ**  
Срок реализации: 8 лет

Авторы:  
зам. директора по МР Подчуфарова Л.И.  
инструктор-методист Балахнина Н.П.  
тренер Барина Т.В.

г. Тула  
2017

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа для ДЮСШ составлена с Законом Российской Федерации «Об образовании», Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно физической подготовке. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной подготовки и воспитательной работы, предлагая решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному и физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- подготовка спортсменов высокой квалификации, подготовка резерва в сборные команды района;
- воспитание высоких волевых, морально этических и эстетических качеств;
- профессиональную подготовку (подготовку инструкторов и судей по чирлидингу).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей ДЮСШ и руководителей дополнительного образования.

Учебный план рассчитан на 8-ми годичное обучение. Три года на этапе начальной подготовки, 5 лет на тренировочном этапе. Программа предусматривает теоретическую, техническую, психологическую и профессиональную подготовку.

В программе даны конкретные методические рекомендации по реорганизации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста и уровня развития физических качеств, от специальных особенностей занимающихся.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований на этапе начальной подготовке 3-го года обучения.

## **II. ОРГАНИЗАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.**

Занятия в ДЮСШ по чирлидингу могут проводиться с отступлением по возрасту в ту или иную сторону.

Продолжение занятий в школе и перевод учащихся на следующий этап обучения осуществляется по решению тренерско-педагогического совета и оформляется приказом директора.

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов обучения: сознательности и активности занимающихся. Наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;
- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения специальной подготовки;
- оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;
- стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;

Теоретическая подготовка это формирование у занимающихся специальных знаний необходимых для успешной деятельности в чирлидинге, осуществляется в ходе практических занятий.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

## **Этапы многолетней подготовки.**

### **1. Этап начальной подготовки.**

- укрепление здоровья и гармоническое развитие функций организма занимающихся;
  - формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений;
  - разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех физических качеств.
- \* Специально-двигательная подготовка:
- развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений;
- \* Начально-техническая подготовка:
- освоение простейших элементов чирлидинга;
- \* Начальная музыкально-двигательная подготовка:
- игры, импровизация под музыку с использованием базовых шагов аэробики;
  - привитие интереса к регулярным занятиям чирлидингом;
  - участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

- углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты);
- совершенствование специально-двигательной подготовки (координации);
- начальная функциональная подготовка;
- освоение средних показателей объема тренировочных нагрузок;
- **базовая техническая подготовка:**
  - освоение базовых элементов, специфических: динамическая сила (А), статическая сила (Б), прыжки, скачки, повороты (В), махи (Г), равновесие (Д), гибкость (Е);
- **базовая хореографическая подготовка:**
- освоение построения пирамид;
- **базовая психологическая подготовка:**
- начальная теоретическая подготовка;
- регулярное участие в соревнованиях.

## **2. Тренировочный этап.**

- совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно- силовых качеств;
- совершенствование базовой технической подготовки- повышения надежности (стабильности) выполнения базовых элементов;
- совершенствование хореографической подготовленности – повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющих соединениях;
- освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов;
- совершенствование музыкальной двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развития творческих способностей;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.
- теоретическая подготовка;
- активная соревновательная практика.

### **Тренировочные и соревновательные нагрузки на разных этапах многолетней подготовки.**

<b>Параметры нагрузок</b>	<b>ЭНП до года</b>	<b>ЭНП свыше года</b>
Продолжительность соревновательного периода в год	2	3
Количество соревнований в год	3-4	5
Количество тренировок в неделю	3	3-4

Количество тренировок в день	1	1
Продолжительность тренировок (мин.)	90	135
Количество элементов в день	70-100	150-350
Количество комбинаций в день	до 3	до 4

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
на 46 недель учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в группах по специализации «Чирлидинг»

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки	
		1	2-3
1	Теоретическая подготовка	8	10
2	ОФП	86	120
3	СП	45	65
4	Техническая подготовка	55	100
5	Тактическая подготовка	40	50
6	Интегральная подготовка	-	15
7	Медико-педагогический контроль и врачебный контроль	10	20
8	Контрольные испытания	16	15
9	Восстановительные мероприятия	6	5
10	Соревнования	10	14
Общее количество часов		276	414

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
на 46 недель учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в группах по специализации «Чирлидинг»

№ п/п	Разделы подготовки	Учебно-тренировочные группы				
		1	2	3	4	5
1	Теоретическая подготовка	40	50	50	50	50
2	ОФП	170	175	185	200	240
3	СП	180	200	210	230	260
4	Техническая подготовка	37	60	91	118	120
5	Тактическая подготовка	30	59	100	110	120
6	Интегральная подготовка	30	30	30	40	50
7	Медико-педагогический контроль и врачебный контроль	15	15	15	15	15
8	Контрольные испытания	20	20	20	20	20
9	Восстановительные мероприятия	15	15	15	20	20
10	Соревнования	15	20	20	25	25
Общее количество часов		552	644	736	828	920

**Примерный годовой план распределения учебных часов для групп  
начальной подготовки 1-го года обучения**

Содержание занятий	месяцы											Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
Теоретическая подготовка	2			2						2	2	8
ОФП	9	9	7	7	7	7	7	7	8	9	9	86
СП	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	45
Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	55
Тактическая подготовка	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	40
Интегральная подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медико-педагогический контроль и врачебный контроль	5						5					10
Контрольные испытания	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1		16
Восстановительные мероприятия						3					3	6
Соревнования		2		2		3			3			10
Общее количество часов	31	24	22	25	23	27	26	21	27	24	26	276

**Примерный годовой план распределения учебных часов для групп  
начальной подготовки 2,3-го года обучения**

Содержание занятий	месяцы											Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
Теоретическая подготовка	2			2			2			2	2	10
ОФП	15	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
СП	5	5	7	7	7	7	7	5	5	5	5	65
Техническая подготовка	9	9	9	9	9	10	9	9	9	9	9	100
Тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	6	6	6	4	4	50
Интегральная подготовка		3						2	2	4	4	15
Медико-педагогический контроль и врачебный контроль		5		1	1		5	2		1	5	20
Контрольные испытания	5					5			5			15
Восстановительные мероприятия							2				3	5
Соревнования	3			3		2	3		3			14
Общее количество часов	43	36	30	36	31	38	44	34	40	35	47	414

**Примерный годовой план распределения учебных часов для  
учебно-тренировочных группы 1-го года обучения**

Содержание занятий	месяцы											Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
Теоретическая подготовка	3	3	5	3	3	3	6	3	3	3	5	40
ОФП	17	15	15	15	15	15	15	15	15	15	18	170
СП	16	16	18	18	16	16	16	16	16	16	16	180
Техническая подготовка	3	3	3	3	5	5	3	3	3	3	3	37
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	6	6	2	2	2	30
Интегральная подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	6	6	2	30
Медико-педагогический контроль и врачебный контроль		5						5			5	15
Контрольные испытания	2	5			5		2		5	1		20
Восстановительные мероприятия	5					5				5		15
Соревнования	2	2	2		2	2	2		3			15
Общее количество часов	52	53	47	43	50	50	52	50	53	51	51	552

**Примерный годовой план распределения учебных часов для  
учебно-тренировочных группы 2-го года обучения**

Содержание занятий	месяцы											Всего часов	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7		
Теоретическая подготовка	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	50
ОФП	16	16	16	16	15	16	16	16	16	16	16	16	175
СП	18	18	18	18	18	20	18	18	18	18	18	18	200
Техническая подготовка	5	5	5	5	7	5	8	5	5	5	5	5	60
Тактическая подготовка	5	5	5	7	5	5	5	7	5	5	5	5	59
Интегральная подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	6	6	2	2	30
Медико-педагогический контроль и врачебный контроль		5				5				5			15
Контрольные испытания	2	5			5		2		5	1			20
Восстановительные мероприятия	5					5				5			15
Соревнования	2	2	2	2	2	2	2	3	3				20
Общее количество часов	61	62	52	54	58	64	57	55	62	67	52	52	644

**Примерный годовой план распределения учебных часов для  
учебно-тренировочных группы 3-го года обучения**

Содержание занятий	месяцы											Всего часов	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7		
Теоретическая подготовка	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	50
ОФП	19	16	16	16	16	16	16	16	16	16	19	19	185
СП	19	19	19	19	19	20	19	19	19	19	19	19	210
Техническая подготовка	8	8	8	9	8	9	9	8	8	8	8	8	91
Тактическая подготовка	9	9	9	9	10	9	9	9	9	9	9	9	100
Интегральная подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	6	6	2	30
Медико-педагогический контроль и врачебный контроль		5				5				5			15
Контрольные испытания	2	5			5		2		5	1			20
Восстановительные мероприятия	5					5				5			15
Соревнования	2	2	2	2	2	2	2	3	3				20
Общее количество часов	72	70	60	61	66	72	63	61	70	78	63		736

**Примерный годовой план распределения учебных часов для  
учебно-тренировочных группы 4-го года обучения**

Содержание занятий	месяцы											Всего часов	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7		
Теоретическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	2	50
ОФП	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	10	10	200
СП	10	13	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	230
Техническая подготовка	5	5	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	118
Тактическая подготовка	2	2	4	4	14	14	14	14	14	14	14	14	110
Интегральная подготовка	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Медико-педагогический контроль и врачебный контроль		5				5					5		15
Контрольные испытания	2	5			5		2		5	1			20
Восстановительные мероприятия	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Соревнования	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	25
Общее количество часов	49	53	74	75	86	86	86	86	86	86	74	73	828

**Примерный годовой план распределения учебных часов для  
учебно-тренировочных группы 5-го года обучения**

Содержание занятий	месяцы											Всего часов	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7		
Теоретическая подготовка	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	50
ОФП	24	21	21	21	21	21	21	21	21	21	24	24	240
СП	23	26	27	23	23	23	23	23	23	23	23	23	260
Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	120
Тактическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	11	11	120
Интегральная подготовка	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	50
Медико-педагогический контроль и врачебный контроль		5				5					5		15
Контрольные испытания	2	5			5		2		5	1			20
Восстановительные мероприятия			5			5		5				5	20
Соревнования	3	4		4	3	4		4			3		25
Общее количество часов	86	91	83	78	82	88	76	83	78	90	85		920

### **III. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

#### **3.1. История возникновения чирлидинга. Развитие чирлидинга в России и за рубежом.**

Ни для кого не является секретом, что во времена наших бабушек и дедушек, при рассвете массовых физкультуры и спорта, были очень интересны показательные построения акробатических пирамид, своеобразный театр массового действия спортсменов. В современном обществе все более популярным становится развитие новых видов спорта, таким является чирлидинг. Чирлидинг (от англ. «cheer-leader»- веселье, одобрительное приветствие, восклицание). Массовым стартом чирлидинга можно считать 70-е годы прошлого столетия, когда поддержка

болельщиками своих любимцев на стадионах и в спортивных залах Соединенных Штатов становилась организованной и дружной (по команде раздавались аплодисменты, звучали кричалки). Интересно, что изначально лидерами поддержки, или по современному, чирлидерами были совсем не розовощекие девушки красавицы, а ... юноши – поклонники футбола. Не в силах смотреть на поражения своих команд, желая изо всех сил подбодрить кумиров и друзей, парни придумывали кричалки, топали ногами, хлопали в ладоши, превращая все это в стройное зрительское действие на трибунах. А потом фанаты собрались, подумали и сформировали движение, которое гордо именовали «Чирлидерс».

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

Чирлидинг – вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастику и акробатику) очень зрелищный и эмоциональный. Он успешно сопровождает многие спортивные соревнования, усиливает зрелищность, один из самых увлекательных видов спорта, способствующий всестороннему и гармоничному физическому развитию. Чирлидинг состоит из двух направлений – Чир и Данс. **Чир** – это пирамиды, акробатика, прыжки, звонкие и четкие кричалки, помпоны и потрясающая динамика. **Данс** – красивые танцевальные движения, необычная хореография, шпагаты, зажигательная энергия. **Чирлидинг** – это не только группа поддержки своей команды, но и отдельный самостоятельный вид спорта. По нему проводятся соревнования не только российского масштаба, но и европейского и мирового. Чемпионаты по чирлидингу проводятся в нескольких номинациях:

Чир- элементы спорт. гимнастики и акробатики, построение пирамид и танцевальные перестроения под кричалки;

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

Чир-микс- выступления смешанных команд (женщины и мужчины);

Групповой стант- коллективное построение пирамид;

Индивидуальный чирлидер – сольный номер главного заводилы команды.

### 3.2. Влияние черлидинга

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

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

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

### **3.3. Система знаний в области ФК и спорта, тренировки, самоконтроль.**

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

### **3.4. Умение самостоятельно применять приобретенные знания в процессе учебных занятий.**

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

## **IV. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

### **4.1. Общая физическая подготовка.**

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

**Развитие выносливости:** прыжки со скакалкой, бег с различной скоростью и продолжительностью, а также за счет увеличения плотности и интенсивности занятий.

**Развитие силы:** статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями (набивные мячи, гантели, амортизаторы,

сопротивление партнера), направленные на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног.

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

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

#### 4.2. Специальная подготовка.

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

**Силовые упражнения:** акробатические стойки (стойка на лопатках, стойка на руках), специальные стойки используемые в чирлидинге (стойка на бедре, стойка на плечах, стойка сидя на плечах), станты-построения (1,5 роста и 2 уровня, 2 роста и 2 уровня), пирамиды.

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

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

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

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

**Кричалки:** используются для привлечения к участию зрителей.

**Чант** (скандирование) – повторяющее слово или фраза, используемая для привлечения зрителей к участию в программе;

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

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

**Хореография:** исправление осанки (подтягивание мышц живота, ягодичной области, расправление плеч. Выпрямление позвоночника). Элементы классического танца.

**Акробатика:** перкаты, кувырки, выпады, мост из положения лежа и стоя, стойка на руках, перевороты в сторону (колесо), вперед, назад, шпагат, полу шпагат.

**Пирамиды (станты):** групповые акробатические упражнения в парах, тройках.

## **V. МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ.**

В целях профилактики здоровья занимающихся, обеспечения высококачественного учебного процесса ведется постоянный педагогический и врачебный контроль. Для определения исходного уровня динамики общей физической подготовленности учащихся рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: бег 30 м.(или челночный бег), прыжок в длину с места, упражнение на гибкость, подтягивание в висе лежа, прыжки со скакалкой за 1 мин.. Педагогический контроль включает в себя показатели учебной и соревновательной деятельности (количество учебных занятий, соревновательных дней).

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

## **VI. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.**

Возрастание роли физической культуры как средство воспитания учащихся обуславливает повышение и требований к воспитательной работе. Важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности учащихся. Главной задачей в занятиях с учащимися является воспитание высоких моральных качеств. Важную роль в нравственном и эстетическом воспитании играет спортивная деятельность, представляющая большие возможности для воспитания этих качеств. Воспитание подрастающего поколения через чирлидинг влечет за собой: **1.** преодоление застенчивости и низкой самооценки, формирование правильной самооценки и достижение эмоциональной зрелости. **2.** учит много работать для достижения поставленной цели. **3.** понятие ответственности за свое здоровье в течении всей жизни. **4.** развитие сплоченности и преданности общим идеям и целям. Сплоченная

команда является необходимым условием для развития личности. 5. развитие креативности мышления, каждый член команды участвует в постановке номера, придумывании пирамид. 6. развитие личной ответственности. 7. уважение к социальным нормам и требованиям. 8. дисциплинированность, собранность, надежность. 9. развитие физических умений, поддержание формы, развитие привычки здорового образа жизни.

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

Успешность воспитания учащихся во многом определяется способностью тренера сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо организовать тренировочный процесс так, чтобы постоянно ставить перед учащимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения. Методом нравственного воспитания является поощрение чирлидера – выражение положительной оценки его действий и поступков. Методом воспитания является и наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий чирлидера. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступков в коллективе. Коллектив является важным фактором нравственного и эстетического формирования личности учащегося. Занятия чирлидингом способствуют развитию таких важных качеств личности ребенка, как: внимательность, точность, настойчивость, память, логическое мышление, инициативность, воображение, самостоятельность, коллективизм, сплоченность, дисциплинированность.

## **VII. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Психологическая подготовка чирлидеров перед соревнованиями направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступить за счет адаптации к конкретным условиям и к специфическим экстремальным условиям соревнований. Психологическая подготовка как воспитательный и самовоспитательный процесс. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Тренеру-преподавателю следует использовать все имеющиеся средства психологического воздействия на детей для формирования психически уравновешенной личности. Чирлидинг закаляет подростка как морально-психологически, так и физически, одновременно развивает чувства «лидерства» и «коллективизма». К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования, соревновательные ситуации. К методам словесного убеждения относятся: разъяснение, критика, одобрение, внушение, осуждение, примеры авторитетных людей.

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

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

## **VIII. РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ЧЕРЛИДЕРА.**

Волевые качества чирлидера – настойчивость, выдержка, инициативность, уверенность в своих силах, смелость, решительность – в основном развиваются непосредственно в учебном процессе, при выполнении различных требований данной деятельности. Одно из важных качеств, обеспечивающих достижение намеченной цели, это *настойчивость*.

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

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

*Целеустремленность* можно воспитать при условии, если обучающийся проявляет глубокий интерес к чирлидингу как к виду спорта и личную заинтересованность в достижениях. Тренер-преподаватель должен обсуждать все положительные и отрицательные стороны подготовленности обучающегося.

Для развития волевого качества - *выдержки*, надо постоянно вырабатывать у обучающихся стойко переносить неприятные болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении.

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

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

*Стойкость* – проявляется в том, на сколько он может выдержать трудности в ходе соревновательных выступлений (отрицательное эмоциональное

состояние, боль, сильное утомление), не сдаваясь, продолжает двигаться по намеченному пути.

## **IX. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ.**

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств:

- педагогические;
- психологические;
- гигиенические;
- медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов.

Специальные психологические воздействия – обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляет тренер или психолог.

Гигиенические средства – требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, необходимо обязательное соблюдение требований к местам занятий, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств- рациональное питание, витаминизация.

Восстановительные мероприятия проводятся в целях профилактики согласно учебному плану – графику. В случае резкого снижения работоспособности могут проводиться по необходимости.

## **X. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.**

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

## **XI. ОЦЕНКА КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.**

Упражнения	Баллы			
	10.0	9.0	8.0	7.0
Наклон вперед из седа ноги вместе, держать	Полная «складка» все точки: туловища,	Полная «складка», но с удержанием	Касание грудью ног с удержанием	Касание головой ног с удержанием

3 сек.	подбородка касаются прямых ног.	прямых ног руками	прямых ног руками	руками, ноги слегка согнуты
Мост держать 3 сек.	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45 градусов
Шпагат в трех положениях (правой, левой, прямой)	Голени и бедра плотно прилегают к полу	Голени и бедра недостаточно плотно прилегают к полу	Голени прилегают к полу, ноги разведены на 170 град.	Ноги разведены на 145 град. И касаются пола лодыжками
Стойка на носке одной ноги, другая согнута под прямым углом, руки вверх, глаза закрыты, держать (сек.)	8.0	6.0	4.0	2.0
Равновесие на одной ноге, другая назад, руки в стороны, глаза закрыты, держать (сек.)	20.0	18.0	16.0	14.0
Поднять ногу вперед, перевести ее в сторону и назад, держать каждое положение 2 сек.	Носок свободной ноги выше головы	Носок свободной ноги на уровне подбородка	Носок свободной ноги на уровне груди	Свободная нога поднята на 90 град.

## XII. ОЦЕНКА КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (сила, скоростно- силовые качества)

Упражнения	Баллы														
	10.0	9.5	9.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0
Бег 20 м. с высокого старта на время (сек)	3.2	3.3	3.4	3.5	3.6	3.7	3.8	3.9	4.0	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6
Прыжок в длину с места (см.)	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130

Прыжок вверх без взмаха руками	42	41- 40	39- 38	37- 36	35- 34	33- 32	31- 30	29- 28	27- 26	25- 24	23- 22	21- 20	19- 18	17- 16	15- 14
Прыжок вверх со взмахом рук	50	49- 48	47- 46	45- 44	43- 42	41- 40	39- 38	37- 36	35- 34	33- 32	31- 30	29- 28	27- 26	25- 24	23- 22
Подъем ног под углом в весе на гимн. стенке (кол- во раз)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	11	10	9	8	7
Вис углом на гимн. Стенке, держаться (сек.)	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6
Жим на одной ноге (левой, правой кол- во раз)	20	18	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
Подтягивание (кол-во раз)	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12
Стойка на руках у опоры (время)	2 м	1м 40 сек	1м 30 сек	1м 28 сек	1м 25 сек	1м 22 сек	1м 18 сек	1м 12 сек	1м 06 сек	1м.	54 сек.	48 сек	42 сек	36 сек	32 сек
Подъем туловища из положения лежа за 30 сек. (кол-во раз)	29	26	24	22	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Прыжки со скакалкой за 1 мин. (кол- во раз)	120	100	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30
Сумма баллов за все упражнения	120	114	108	102	96	90	84	78	72	66	60	54	48	42	36

**ОЦЕНКА В БАЛЛАХ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ**

Возраст (лет)	Высокий	Средний	Низкий
11-12 лет	90	72	60

13-14 лет	114	90	72
15-16 лет	120	114	72

## **Список используемой литературы.**

1. Болобан В.Н. Спортивная акробатика. / В.Н. Болобан. - К.: Вища шк. Головне изд-во, 1988 - 168 с.
2. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств "cheerleaders"-групп поддержки спортивных команд. Метод. пос. для педагогов-инструкторов и тренеров / сост. С.А.Носкова. - М.: МГСА, 2001
3. Смолевский В.М. Спортивная гимнастика: (Учебник для вузов физ. воспитания и спорта). / В.М.Смолевский, Ю.К.Гавердовский. - К.: Олимп. лит., 1999. - 463с.
4. Спортивная акробатика: Учебник для ин-тов физ. культуры / Под ред. В.П. Коркина. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 238с.
5. Чеппел Р. Успешное тренерство по черлидингу. / Чеппел Р. - Нью-Йорк: Хьюмон Кинетикс. 1999. - 364с.