

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ФУРМАНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ГОРОДА ФУРМАНОВА

Утверждена

На заседании педагогического совета
протокол № 1, от «02» сентября 2020 г.
Председатель педагогического совета,
директор МАУ ДО ДЮСШ

А.С. Карпанов



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

/в рамках предоставления платных дополнительных образовательных услуг/

спортивное направление

«ЧИРЛИДИНГ»

Срок реализации 1-5 лет,

возраст детей 8-18 лет

Тренер-преподаватель:

Груздева Анастасия Андреевна

Фурманов 2020 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ФУРМАНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ГОРОДА ФУРМАНОВА

Утверждена
На заседании педагогического совета
протокол № 1 от 02.09.2020 г.
Председатель педагогического совета,
Директор МАУ ДО ДЮСШ
_____ А.С.Карпанов

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ЧЕРЛИДИНГ»

Спортивно-оздоровительное направление

Срок реализации 1 - 5 лет,
возраст детей 8 - 18 лет

Тренер-преподаватель МАУ ДО ДЮСШ:
Груздева Анастасия Андреевна

Фурманов 2020 г.

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

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

2.2. Учебно-тематический план.

2.3. Учебные план-схема годичного цикла подготовки учащихся

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

2.5. Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле

2.6. Контрольные нормативы по общей физической подготовки.

2.7. Контрольные нормативы по специальной физической подготовки.

3. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Теоретическая подготовка.

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

3.1.2. Влияние чирлидинга.

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

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

3.2. Практическая подготовка.

3.2.1. Общая физическая подготовка.

3.2.2. Специальная физическая подготовка.

3.3. Медико-педагогический контроль.

3.4. Воспитательная работа.

3.5. Психологическая подготовка.

3.5.1. Средства и методы психологической подготовки.

3.5.2. Развитие волевых качеств чирлидера.

3.5.3. Специальная психологическая подготовка в чирлидинге.

3.5.4. Инструкторская и судейская практика.

3.6. Инструкторская и судейская практика.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

5. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ (ЗУН) ОБУЧАЮЩИХСЯ

6. ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ ВОСПИТАННИКОВ

7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗУН

8. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

11. ПРИЛОЖЕНИЯ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования детей детско-юношеская спортивная школа строит свою работу на основе Законов Российской Федерации: «Об образовании», «О физической культуре и спорте»; «Конвенции о правах ребенка. Образовательная программа «Чирлидинг» составлена на основе комплексной программы по физической культуре 1-11 классы, разработанной Министерством образования Российской Федерации, Москва 2004г.

Актуальность работы определяется противоречием между необходимостью поддержания приоритета дополнительного образования и здоровья в образовательном процессе и отсутствием оптимальной системы здоровьесбережения, основанной на дифференцированном использовании средств физкультурного образования школьников. Данное противоречие послужило основой для формулирования проблемы — создание здоровьесберегающей модели организации физкультурно-спортивного образования учащихся на занятиях чирлидингом.

Чирлидинг во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни¹.

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

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

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

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

¹ Чирлидинг (англ.— одобрительное, призывное восклицание — вести, управлять) — вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастику и акробатику).

Чирлидер - танцующий на стадионах юноша или девушка с помпонами и выполняющие групповые акробатические пирамиды под возгласы, скандирования, кричалки. Своей работой они создают благоприятную обстановку на стадионе, обеспечивают зрелищность спортивного мероприятия для зрителей, поднимают боевой дух команд, прежде всего, конечно, той, которую поддерживают.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей чирлидера вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи².

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

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

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

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

Цели и задачи программы.

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

Задачи направлены на реализацию спортивно-оздоровительной работы в МАУ ДО ДЮСШ, воспитание подрастающего поколения:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию организма;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики для поднятия боевого духа команд;
- создать благоприятную обстановку и обеспечить зрелищность спортивного мероприятия для болельщиков и команд;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- вовлечение детей, подростков и молодежи в систематические занятия физкультурой и спортом;
- оказывать помощь школе в организации внеклассной работы по установленным в них видам спорта и сдаче тестов по общей физической подготовке.

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

Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и

целенаправленная подготовка чирлидеров, которая предусматривает:

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

Возраст детей, участвующих в реализации образовательной программы «Чирлидинг» - 8 - 18 лет.

Срок реализации образовательной программы - 5 лет.

Учебная программа и учебный план рассчитаны на 36 недель в год, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать: в первый год обучения одного академического часа два раза в неделю, на следующих этапах обучения – двух академических часов при двухразовых тренировочных занятиях в неделю.

Основными формами учебного процесса являются:

- групповые учебные занятия;
- медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;
- тестирование;
- участие в соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика учащихся.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией МАУ ДО ДЮСШ в целях установления более благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Два раза в год осенью и весной проводятся контрольные испытания по общей физической и специальной физической подготовке с анализом результатов тестов.

Ожидаемый результат:

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

Итогами реализации образовательной программы «Чирлидинг» являются: участие воспитанников в соревнованиях, выполнение занимающимися нормативных требований по уровню подготовленности.

Максимальный состав группы не должен превышать 20 человек с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебных занятиях. Возраст занимающихся в группах 8 -18 лет.

Критерий оценки деятельности первого года обучения: стабильность состава

занимающихся и посещаемость занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

На первом году зачисляются учащиеся МАУ ДО ДЮСШ достигшие 8 - летнего возраста, желающие заниматься чирлидингом, имеющие допуск к занятиям врача-педиатра. На этом этапе осуществляется оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники чирлидинга, выполнение контрольных нормативов.

Группы второго года обучения формируются из здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку, не менее одного года и выполнивших нормативы по общей физической и специальной подготовке.

Группы третьего года обучения формируются из чирлидеров, умеющие выполнять элементы индивидуального характера участвовать в «Групповых станах». Перевод по годам обучения на эти этапы осуществляется при условии положительной динамики прироста специальных показателей. Учебная программа для этого этапа подготовки рассчитана на трехлетний период обучения.

2. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

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

В основу комплектования учебных групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления мастерства (выполнение нормативов, среднего стажа занятий, возраста занимающихся).

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

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (количество соревнований)

Разделы подготовки	Этапы подготовки				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Соревнования школьные	2	3	4	4	5
Соревнования муниципальные	1	2	2	3	3
Соревнования областные	-	-	1	1	2
Соревнования региональные	-	-	-	-	1
Всего	4	5	7	8	11

**Комбинация акробатических упражнений для совершенствования
и контрольного тестирования девочек**

Контрольные нормативы	Оценка	Возраст			
		8-10 лет	10-12лет	12-14 лет	14-18лет
Бег 30м (сек.)	5	5.0	5.0	5.0	5.0
	4	5.4-6.0	5.5-6.1	5.4-6.0	5.5 6.1
	3	6.2	6.1	6.2	6.1
Прыжок в длину с места (см)	5	200	200	200	200
	4	160 180	160 180	160-180	160 180
	3	140	145	140	145
Гибкость (см)	5	18	20	18	20
	4	10-12	12-14	10-12	12-14
	3	6	7	6	7
Подтягивание на перекладине (количество раз)	5	22	24	22	24
	4	12-16	14-18	12-16	14-18
	3	6	7	6	7
Подъем туловища из положения лежа на полу за 30 с (стопы фиксированы, руки за головой) - девочки (кол-во раз)	5	35	35	35	40
	4	25	25	27	30
	3	25	20	20	20
Бег 1000 м (мин, с)	5	4.20	4.10	4.10	4.00
	4	4.45	4.40	4.35	4.30
	3	5.15	5.10	5.05	5.00

Примерный план учебно-тематического планирования из расчёта 4 часа/неделю, в спортивно-оздоровительных группах 36 учебных недель в год

№ п/п	Вид подготовки	Кол-во часов								
		Всего по годам			В том числе					
					Теория			Практика		
1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.	Теоретическая подготовка.	30	25	22	30	25	22			
	-История возникновения чирлидинга;	1	-	-	1	-	-			
	-развитие чирлидинга в России и за рубежом;	1	1	-	1	1	1			
	-система знаний в области ФК и	1	1	-	1	1	1			
	-умение самостоятельно применять приобретенные знания в процессе учебно-тренировочных занятий;	2	2	-	2	2	2			
	- воспитание волевых и нравственных качеств;	1	2	4	1	2	2			
	- воспитание волевых и нравственных качеств;	2	1	1	2	1	1			
	- влияние физических упражнений на организм занимающихся;	2	1	1	2	1	1			
	- гигиенические требования занимающимся спортом;	1	1	1	1	1	1			
	- профилактика травматизма в чирлидинге;	2	1	1	2	1	1			
	- основы технической подготовка;	8	7	5	8	7	7			
- основы тактической подготовка;	5	6	7	5	6	6				
- физические качества и физическая подготовка;	2	1	1	2	1	1				
- изучения правил соревнований.	2	1	1		1	1				
2.	Общая физическая подготовка	25	18	14				25	18	14
	-упражнения для рук и плечевого	2	1	1				2	1	1
	-упражнения для мышц ног	2	2	1				2	2	1
	-упражнения для мышц туловища	2	2	1				2	2	1
	-упражнения для всех групп мышц	4	3	2				4	3	2
	-упражнения для развития силы	2	2	1				2	2	1
	-упражнения для развития быстроты	3	2	3				3	2	3
	-упражнения для развития гибкости и координации	4	2	2				4	2	2
	-упражнения для развития ловкости и подвижности	2	1	1				2	1	1
	-упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	1	1				2	1	1
	-упражнения для развития общей выносливости	2	2	1				2	2	1

3.	Специальная подготовка -упр. для развития быстроты движений и прыгучести -упр. для развития качеств, необходимых при выполнении «Рапсе»; -упр. для развития качеств, необходимых при выполнении «СНеет»; -упр. построение «Стантов» -упр. для развития специальной	20 2 4 4 4 3 2	20 2 3 5 3 2 2	18 1 2 3 4 3 2				20 2 4 4 4 3 2	20 2 3 5 3 2 2	19 1 2 3 4 3 2
4.	Техническая подготовка; а) техника «СНеег»; -техника построения; б) техника «Рапсе»; -техника передвижения; в) техника «Стантов»; -техника построения;	15 6 9 -	19 8 5 6	22 8 6 8				15 6 9 -	19 7 5 7	23 8 6 9
5.	Тактическая подготовка; а) тактика «СНеег»; - индивидуальные действия; - групповые действия; - командные действия; б) тактика «Рапсе»; - индивидуальные действия; - групповые действия; - командные действия; в) тактика «Стантов»; - индивидуальные действия; - групповые действия; - командные действия;	10 5 3 2 5 3 2 - - -	13 6 3 3 5 3 2 - 2 1	15 5 3 2 4 1 2 6 2 2				10 5 3 2 5 3 2 -	13 6 3 3 5 3 2 1	15 5 3 2 4 1 2 6 2 2
6.	Психологическая подготовка.	1	2	3	1	1	1		1	2
7.	Выступления.	4	6	8				4	6	8
8.	Контрольные нормативы.	2	2	2				2	2	2
	Всего часов:	144	144	144	30	25	20	78	83	88

№ п/п	Вид подготовки	Кол-во часов					
		Всего по годам		В том числе			
				Теория		Практика	
4	5	4	5	4	5		
1.	Теоретическая подготовка.	30	25	30	25		
	-История возникновения чирлидинга;	1	-	1	-		
	-развитие чирлидинга в России и за рубежом;	1	1	1	1		
	-система знаний в области ФК и	1	1	1	1		
	-умение самостоятельно применять приобретенные знания в процессе учебно-тренировочных занятий;	2	2	2	2		
	- воспитание волевых и нравственных качеств;	1	2	1	2		
	- влияние физических упражнений на организм занимающихся;	2	1	2	1		
	- гигиенические требования занимающимся спортом;	1	1	1	1		
	- профилактика травматизма в чирлидинге;	2	1	2	1		
	- основы технической подготовка;	8	7	8	7		
	- основы тактической подготовка;	5	6	5	6		
	- физические качества и физическая подготовка;	2	1	2	1		
	- изучения правил соревнований.	2	1		1		
2.	Общая физическая подготовка	25	18			25	18
	-упражнения для рук и плечевого	2	1			2	1
	-упражнения для мышц ног	2	2			2	2
	-упражнения для мышц туловища	2	2			2	2
	-упражнения для всех групп мышц	4	3			4	3
	-упражнения для развития силы	2	2			2	2
	-упражнения для развития быстроты	3	2			3	2
	-упражнения для развития гибкости и координации	4	2			4	2
	-упражнения для развития ловкости и подвижности	2	1			2	1
	-упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	1			2	1
	-упражнения для развития общей выносливости	2	2			2	2

3.	Специальная подготовка	20	20			20	20
	-упр. для развития быстроты движений и прыгучести	2	2			2	2
	-упр. для развития качеств, необходимых при выполнении «Рапсе»;	4	3			4	3
	-упр. для развития качеств, необходимых при выполнении «СНеет»;	5	5			5	5
	-упр. построение «Стантов»	4	3			4	3
	-упр. для развития специальной		2				2
		3	3			3	3
		2	2			2	2
4.	Техническая подготовка;	15	19			15	19
	а) техника «СНеег»;	6	8			6	7
	-техника построения;						
	б) техника «Рапсе»;	9	5			9	5
	-техника передвижения;						
	в) техника «Стантов»;	-	6			-	7
	-техника построения;						
5.	Тактическая подготовка;	10	13			10	13
	а) тактика «СНеег»;	5	6			5	6
	- индивидуальные действия;	3	3			3	3
	- групповые действия;	2	3			2	3
	- командные действия;						
	б) тактика «Рапсе»;	5	5			5	5
	- индивидуальные действия;	3	3			3	3
	- групповые действия;	2	2			2	2
	- командные действия;	-	-			-	2
	в) тактика «Стантов»;	-	2				1
	- индивидуальные действия;		1				1
	- групповые действия;		1				-
	- командные действия;						
6.	Психологическая подготовка.	1	2	1	1		1
7.	Выступления.	4	6			4	6
8.	Контрольные нормативы.	2	2			2	2
	Всего часов:	144	144	30	25	78	83

3. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Теоретическая подготовка.

3.1.1. 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 английского «сHeeMeайет» - веселье, одобрителное приветствие, восклицание). Массовым стартом чирлидинга можно считать 70-е годы прошлого столетия, когда поддержка болельщиками своих любимцев на стадионах и в спортивных залах Соединенных Штатов становилась организованной и дружной (по команде раздавались аплодисменты, звучали речевки и т.п.). Интересно, что изначально лидерами поддержки, или по-современному, чирлидерами были совсем не розовощекие девушки-красавицы, а... юноши - поклонники американского футбола. Не в силах смотреть на поражения своих команд, желая изо всех сил подбодрить кумиров и друзей, парни придумывали кричалки, топали ногами, хлопали в ладоши, превращая все это в стройное зрительское действо 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 Досуговой 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 — СHeет и Оапсе.

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

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

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

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

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

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

Групповой стант — коллективное построение пирамид;

Индивидуальный чирлидер — сольный номер заводилы команды;

3.1.2. Влияние чирлидинга.

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

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.

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

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

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

Основы знаний о личной гигиене, режиме сна и отдыха; влияние занятий физическими упражнениями (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».

3.1.4. 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 учителю, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность.

3.2. Практическая подготовка

3.2.1. Общая физическая подготовка

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

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

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

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

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

3.2.2 Специальная подготовка.

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

Силовые упражнения: акробатические стойки (стойка на лопатках, стойка на руках), специальные стойки, используемые в чирлидинге (стойка на бедре, стойка на плечах, стойка сидя на плечах), станты-построения (1,5 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, используемые в чирлидинге, основные положения ног, используемые в чирлидинге, акробатические упражнения (кувырки, колесо, перевороты), пируэты, двойной пируэт,

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

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

Кричалки — используются для привлечения к участию зрителей.

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

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

Постановка голоса.

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

Хореография.

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

Акробатика.

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

3.3 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 30м; прыжок в длину с места; упражнения на гибкость; подтягивание в висе лёжа.

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

Основными задачами 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.

3.4 Воспитательная работа.

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

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

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

«Воспитание подрастающего поколения через чирлидинг» влечет за собой:

- 1) преодоление застенчивости и низкой самооценки, формирование правильной самооценки и достижение эмоциональной зрелости;
- 2) учит много работать для достижения поставленной цели;
- 3) осознать ответственность за свое здоровье в течение всей жизни;
- 4) работа в команде развивает сплоченность и преданность общим идеям и целям. Сплоченная команда является необходимым условием для развития

личности;

- 5) развивается креативность мышления, каждый член команды участвует в постановке номера, придумывании пирамид;
- 6) развитие личной ответственности;
- 7) уважение к социальным нормам и требованиям;
- 8) дисциплинированность, собранность, надежность;
- 9) развитие физических умений, поддержание формы, развитие привычки здорового образа жизни;
- 10) правильное распределение времени.

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

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

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

Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения (убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, примеры). Методом нравственного воспитания является поощрение 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.

3.5. Психологическая подготовка.

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

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

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

В первый год обучения используются методы развития внимания, сенсомоторики, волевых качеств. Во второй год обучения совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость. Третий год обучения - это способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

3.5.1. Средства и методы психологической подготовки.

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

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

По направленности воздействия средства можно подразделять на:

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

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

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние чирлидеров относятся:

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

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

3. Сублимация — представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере при смене задачи занятия (изменить целевую установку, например от прохождения технического этапа «транзитное» до

выполнения техники и тактики «лидера»).

4. Дезактуализация — искусственное занижение силы соперника, с которым решаются учебные задачи или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда занимающиеся показывают слабые стороны подготовки соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны чирлидера, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт учителя, чтобы не создавать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективный этот метод по отношению к занимающимся со слабой и подвижной нервной системой.

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

3.5.2. Развитие волевых качеств чирлидера.

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

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

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

Для развития **инициативности** в условиях занятия, необходимо требовать от занимающихся выстраивания алгоритма техники выполнения сложных технических элементов. Работа по смене «лидера» в двойках, тройках. Во время выполнения программы 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, что занимающийся проявляет глубокий интерес к чирлидингу как виду спорта и личную заинтересованность в достижениях.

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

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

Для развития волевого качества **выдержки** надо постоянно вырабатывать у занимающихся стойко переносить неприятные болевые ощущения, преодолевать

неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении. Во время занятия необходимо приводить примеры выдержки других людей, попавших в нестандартные ситуации техногенного или природного характера.

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

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

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

3.5.3. Специальная психологическая подготовка в чирлидинге.

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

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

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

Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

- средства целеполагания: постановка цели, при которой занимающийся ориентируется на преодоление прогнозируемых психологических барьеров (например сильный в тактике соперник, неудобное размещение этапа, маленькое контрольное время);
- организация направленности мыслей в нужном направлении, отвлечении сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приемов, желательно варьировать классическими схемами, не относящимися к данным соревнованиям;
- аутотренинг как регуляция, которая связанная с формированием готовности

к противодействию неблагоприятным факторам.

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

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

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

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

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

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

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

3.6. Инструкторская и судейская практика.

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

4. ОРГАНИЗАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

При построении учебного процесса есть необходимость ориентироваться на оптимальные возрастные группы, в пределах которых занимающиеся добиваются своих высших достижений. Как правило, способные учащиеся достигают первых успехов через 2-3 года. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов впервые 2-3 года специализированной подготовки.

Весь процесс многолетних занятий в чирлидинге включает множество приемов.

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

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

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее трёх часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку — отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (таблица №13).

5. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ (ЗУН) ОБУЧАЮЩИХСЯ

Программой предусмотрены входная, промежуточная и выходная диагностики физических способностей и возможностей, умений и навыков обучающихся.

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся.

1. Промежуточный контроль — осуществляется в оценке разносторонней физической подготовленности.
2. Итоговый контроль - осуществляется в форме соревнований внутришкольного и муниципального уровня.
3. Кроме того, педагог в течение года проводит комплексный контроль за

физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

Комплексный контроль включает:

- педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;
- определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;
- метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок;
- видеозапись спортивно-игровой деятельности учащихся, позволяющая определить уровень спортивной подготовки и двигательной активности (работоспособности) каждого воспитанника;
- исследование психомоторных функций – определение и анализ наиболее важных показателей, характеризующих быстроту и точность движений.

6. ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ ВОСПИТАННИКОВ

Итоговая аттестация воспитанников осуществляется в соответствии с Положением об итоговой аттестации МАУ ДО ДЮСШ и рассматривается педагогом как неотъемлемая часть образовательного процесса, так как позволяет всем его участникам оценить реальную результативность их совместной творческой деятельности.

Итоговая аттестация воспитанников строится на принципах научности, учета индивидуальных и возрастных особенностей детей и подростков; адекватности специфики деятельности спортивно-оздоровительной группы и периода обучения; необходимости, обязательности и открытости проведения; свободы выбора тренером-преподавателем форм и методов проведения и оценки результатов; обоснованности критериев оценки результатов; открытости результатов для педагогов в сочетании с закрытостью для детей.

Итоговая аттестация воспитанников детского объединения проводится во II полугодии. Сроки проведения итоговой аттестации: апрель-май. Теоретические знания воспитанников проверяются с использованием кроссвордов, тестов. Практические умения и навыки проверяются в процессе выполнения воспитанниками практических зачетных заданий по годам обучения. Результаты итоговой аттестации фиксируются в «Протоколе итоговой аттестации в спортивно-оздоровительной группе внешкольной деятельности «Корректирующая гимнастика».

7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

Первый год обучения

Основная цель первого года обучения чирлидеров: обеспечение отбора по видам, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям используемых в подготовке чирлидеров). На протяжении первого года обучения чирлидер должен познакомиться с техникой нескольких видов спортивной деятельности: бег на

короткие и длинные дистанции, комплекс прыжковых упражнений, элементы гимнастики, элементы акробатики, элементы хореографии, элементы различных танцевальных направлений.

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

Основные средства тренировочного воздействия.

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

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

Основные направления занятий чирлидингом: первый год подготовки необходим для создания предпосылок для последующего выполнения более сложных элементов «СНеег» и «Оапсе»². Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий чирлидингом, поскольку именно в это время закладывается основа физической подготовки для дальнейшего совершенствования.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще не окрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, как детям 12-13 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

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

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

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

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

²
СНеег — это пирамиды, акробатика, прыжки, звонкие и четкие кричалки, помпоны и потрясающая динамика.
Оапсе — красивые танцевальные движения, необычная хореография, шпагаты, зажигательная энергия

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

На основе полученной информации учитель должен вносить соответствующие корректировки в тренировочный процесс.

Второй год обучения.

Основная цель второго года обучения чирлидеров: утверждение в выборе занятий чирлидингом и овладение основами техники «Чира» и «Оапсе».

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке; обучение техническим приемам; повышение уровня физической подготовки; отбор перспективных чирлидеров для дальнейших занятий.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1. недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
2. возрастные особенности физического развития;
3. недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

1. общеразвивающие упражнения;
2. элементы акробатики и самостраховки (кувырки, равновесия, стойки, перекаты, группировки);
3. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
4. метание (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей);
5. скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде специальных комплексов);
6. гимнастические упражнения для развития силовой и скоростно-силовой подготовки;
7. комплексы танцевальных упражнений для индивидуальной тренировки (занятия дома и самостоятельно).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Одним из реальных путей достижения высоких спортивных результатов считается ранняя специализация, т.е., попытка с первых шагов определить специализацию чирлидера и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительный результат. Ранняя специализация и низкая общая физическая подготовка, как правило, первоначальный рост спортивно-технических результатов сменяется, как правило, застоем. Поэтому целесообразно отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке чирлидеров.

Второй год обучения один из наиболее важных, поскольку закладывается основа дальнейшего овладения мастерством чирлидера.

Также на втором году подготовки необходимо выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подготовительных комплексов упражнений и игр (в

виде учебных занятий) с учетом подготовки чирлидеров. Тем самым, достигая единства общей и специальной физической подготовки.

Особенности обучения. Двигательные навыки у чирлидеров должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успехов в чирлидинге. С самого начала занятий необходимо овладеть основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники проводится в облегченных условиях.

Одной из задач на втором году обучения является овладением основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отводить 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствуют более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнения соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять подготовку (специализированные игровые методы обучения).

Методика контроля. Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовленности осуществляется учителем.

Контроль над эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день — испытание на скорость, во второй — на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют одинаковым условиям в контроле. А именно, время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка. Контрольные испытания лучше проводить в соревновательной обстановке.

Врачебный контроль предусматривает:

1. медицинское обследование раза в год;
2. медицинское обследование перед соревнованиями;
3. медико -педагогические наблюдения в процессе занятий;
4. санитарно-гигиенический контроль к месту занятий, к одежде и обуви;
5. контроль за выполнением рекомендаций по состоянию здоровья, режиму занятий и отдыху.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение — допуск к занятиям и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. Второй год обучения значительно увеличивает число соревновательных упражнений и видовых соревнований. На второй год подготовки чирлидера рекомендуется использовать квалификационные соревнования по

классам сложности (по принципу от простого к сложному). Так как учащиеся не выступают на официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется на первенствах гимназии и округа.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Чирлидеров нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, инициативы, коллективизма, дружелюбия, смелости, уважения по отношению к другим участникам и товарищам по команде.

Третий год обучения

Основная цель тренировки: углубленное овладение специальной и технико-тактической подготовкой чирлидера.

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

Основные средства тренировки:

1. общеразвивающие упражнения;
2. комплексы специальных подготовительных упражнений;
3. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
4. комплексы специальных упражнений на развитие общей выносливости;
5. подвижные игры;
6. упражнения с отягощением (вес 20-30% от собственного веса).

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

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

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет.

Специальная подготовка должна проводиться постепенно. В этом возрасте учащимся нужно чаще выступать как в личных, так и в командных соревнованиях.

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

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

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

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

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

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

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний спортсмена.

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

Четвёртый год обучения.

Основная цель второго года обучения чирлидеров: утверждение в выборе занятий чирлидингом и овладение основами техники «Чира» и «Оапсе».

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие

подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке; обучение техническим приемам; повышение уровня физической подготовки; отбор перспективных чирлидеров для дальнейших занятий.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

4. недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
5. возрастные особенности физического развития;
6. недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

8. общеразвивающие упражнения;
9. элементы акробатики и самостраховки (кувырки, равновесия, стойки, перекаты, группировки);
10. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
11. метание (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей);
12. скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде специальных комплексов);
13. гимнастические упражнения для развития силовой и скоростно-силовой подготовки;
14. комплексы танцевальных упражнений для индивидуальной тренировки (занятия дома и самостоятельно).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Одним из реальных путей достижения высоких спортивных результатов считается ранняя специализация, т.е., попытка с первых шагов определить специализацию чирлидера и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительный результат. Ранняя специализация и низкая общая физическая подготовка, как правило, первоначальный рост спортивно-технических результатов сменяется, как правило, застоем. Поэтому целесообразно отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке чирлидеров.

Второй год обучения один из наиболее важных, поскольку закладывается основа дальнейшего овладения мастерством чирлидера.

Также на втором году подготовки необходимо выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подготовительных комплексов упражнений и игр (в виде учебных занятий) с учетом подготовки чирлидеров. Тем самым, достигая единства общей и специальной физической подготовки.

Особенности обучения. Двигательные навыки у чирлидеров должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успехов в чирлидинге. С самого начала занятий необходимо овладеть основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники проводится в облегченных условиях.

Одной из задач на втором году обучения является овладением основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отводить 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от

уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствуют более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнения соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять подготовку (специализированные игровые методы обучения).

Методика контроля. Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовленности осуществляется учителем.

Контроль над эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день — испытание на скорость, во второй — на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют одинаковым условиям в контроле. А именно, время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка. Контрольные испытания лучше проводить в соревновательной обстановке.

Врачебный контроль предусматривает:

6. медицинское обследование раза в год;
7. медицинское обследование перед соревнованиями;
8. медико-педагогические наблюдения в процессе занятий;
9. санитарно-гигиенический контроль к месту занятий, к одежде и обуви;
10. контроль за выполнением рекомендаций по состоянию здоровья, режиму занятий и отдыху.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение — допуск к занятиям и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. Второй год обучения значительно увеличивает число соревновательных упражнений и видовых соревнований. На второй год подготовки чирлидера рекомендуется использовать квалификационные соревнования по классам сложности (по принципу от простого к сложному). Так как учащиеся не выступают на официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется на первенствах гимназии и округа.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Чирлидеров нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, инициативы, коллективизма, дружелюбия, смелости, уважения по отношению к другим участникам и товарищам по команде.

Пятый год обучения

Основная цель тренировки: углубленное овладение специальной и технико-тактической подготовкой чирлидера.

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

4. функциональные особенности организма подростка в связанные с половым созреванием;
5. диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
6. неравномерность в росте и развитии мышц.

Основные средства тренировки:

7. общеразвивающие упражнения;
8. комплексы специальных подготовительных упражнений;
9. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
10. комплексы специальных упражнений на развитие общей выносливости;
11. подвижные игры;
12. упражнения с отягощением (вес 20-30% от собственного веса).

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

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

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка должна проводиться постепенно. В этом возрасте учащимся нужно чаще выступать как в личных, так и в командных соревнованиях.

На данном этапе в большой степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп путем локального воздействия, а это значит применять в учебном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических

качеств и совершенствования техники. Кроме того, упражнения на тренажерах и специальных устройствах, дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные группы мышц.

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

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

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

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

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

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний спортсмена.

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

8. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная образовательная программа «Чирлидинг» составлена на основе программ для школьных, внешкольных учреждений, спортивных кружков и секций. Вышеперечисленные программы утверждены управлением воспитания и дополнительного образования детей и молодежи Министерства образования РФ и рекомендованы для использования в системе дополнительного образования детей.

Данная образовательная программа способствует развитию у занимающихся кондиционных физических качеств: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость.

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

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

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

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

9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА:

1. Былеева Л.А, Короткова И.В., Яковлев В.Е. Подвижные игры.- М., 2005
2. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения.- М., 2001
3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно - методической деятельности в физической культуре и спорте. М., 2005
4. Задворнов К.Ю. Исследование процесса становления новых (нетрадиционных) видов спорта //Теор. и практ. физ. культ., 1999, № 12, с.17-22.
5. Зинкеева Л.С. Путешествие в мир музыки и движений // Физическая культура в школе. - 3. - 2002, 68-71 с.
6. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации //Теор. и практ. физ. культ. 2001, № 4, с. 2-8.
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М., 2004г.
8. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теор. и практ. физ. культ. 2001. № 4, с. 1115.
9. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов. М.,2007
10. Морель Ф. Хореография в спорте. М., 2001
11. Назаренко Л.Д. Пластичность как двигательльно- координационное качество // Теория и практика физической культуры. — 1999. -№8. — С.48-53.
12. Носкова С. А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств "сНеег!еайегз" - групп поддержки спортивных команд. Метод. пос. для педагогов- инструкторов и тренеров.- М.: МГСА, 2001.
13. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе.- М., 2000
14. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры.- М., 2004
15. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта.,2007
16. Твердовская С.В, Краснова Г.В. Чирлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ.Омск.,2005.
17. Френкин А.А. Эстетика физической культуры.- М., 2003

10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ:

1. Вейдер С. Пилатес для идеального пресса: Перевод с английского Издательство: Феникс: 2007
2. Виес Ю. Б. Фитнес для всех. Издательство: Интерпрессервис: 2006
3. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни. Издательство: Гардарики 2007
4. Гик Е. Я., Гупало Е. Ю. Популярная история спорта. Издательство: Академия 2007
5. Петров Н. Н. Гимнастика для ленивых: делаем с удовольствием. Издательство: Феникс 2007
6. Савостьянов А. И. Физическое здоровье школьника (комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений). Издательство: Педагогическое общество России 2006
7. Стецура Ю.В. Путь к здоровью и красоте. Издательство: БАО 2006

**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ
ЧИРЛИДИНГОМ.**

Учитель обязан:

- проверять наличие и комплектность медицинской аптечки;
- проверять исправность спортивного инвентаря и оборудования;
- проверять готовность членов команды к занятиям (в том числе в части экипировки);
- не оставлять без присмотра участников команды во время выполнения элементов акробатики, пирамид и стантов;
- обеспечивать рациональный порядок проведения занятий;
- обеспечивать строгую дисциплину во время занятий;
- обеспечивать надежную страховку во время отработки и выполнения сложных элементов программы;
- под роспись ознакомить с Правилами техники безопасности всех членов команды и требовать их неукоснительного выполнения;
- выработать план действий в чрезвычайной ситуации и, желательно отработать его с командой.

Чирлидер обязан:

- являться на занятия строго в определенное время (согласно расписанию);
- беспрекословно соблюдать установленный учителем порядок занятий и дисциплину;
- иметь необходимую спортивную обувь (кроссовки) и соответствующую одежду (исключить колготки, длинные широкие брюки и т. п.);
- шнуровать спортивную обувь туго, но удобно;
- аккуратно и бережно использовать спортивное оборудование и инвентарь;
- соблюдать личную гигиену, в том числе иметь аккуратную прическу (длинные волосы обязательно собирать в «пучок»).

Во время занятий чирлидингом запрещается:

- пользоваться оборудованием и инвентарем без разрешения учителя;
- пользоваться неисправным оборудованием и инвентарем;
- покидать спортивный зал без разрешения учителя;
- самостоятельно (в отсутствии или без разрешения учителя) выполнять сложные элементы программы;
- носить часы, цепочки, кольца, сережки, браслеты и др. украшения на занятия и во время выступлений.

Методика тестирования общей физической подготовленности по чирлидингу.

«Поднимание туловища из положения, лежа за 30, 60 секунд».

Тест — «подъем туловища из положения, лежа на спине, ноги согнуты в коленях, и опускание его в исходное положение» (сила и силовая выносливость мышц туловища)

Описание тестового задания: в течении 30 или 60 секунд необходимо выполнить максимально большое число повторений подъема туловища из положения лежа на спине и опускание его в исходное положение, ноги согнуты в коленях, руки за головой.

Необходимое оборудование: секундомер, гимнастический мат или коврик. Тест можно выполнять в парах, один испытуемый будет помогать другому, удерживать ноги испытуемого за голеностопы.

Инструкция для испытуемого: сядьте на мат, согните ноги в коленях на 90° , при этом стопы должны полностью опираться о поверхность мата. Кисти рук соедините на затылке, локти упираются в колени, из этого исходного положения ложитесь на спину. Коснитесь плечами мата, поднимайтесь и возвращайтесь в исходное положение. Положение рук на затылке во время теста не меняйте. Начинайте выполнение задания после того, как тренер скажет: «внимание, марш». Старайтесь делать опускание и поднимание туловища как можно быстрее. Прекращайте выполнение теста, услышав команду: «стоп». Этот тест выполняется только один раз.

Указания для тренера:

1. Стоя сбоку от испытуемого, помогите ему принять исходное положение;
2. Помощник должен взять за лодыжки испытуемого, прижать его стопы к полу так, чтобы угол в коленях составлял 90° , и контролировать это положение на протяжении всего теста;
3. Дать испытуемому один раз лечь-встать, чтобы убедиться, что он правильно понял тест;
4. После сигнала «внимание, марш!», нажмите кнопку секундомера и остановите его через 30 или 60 секунд;
5. Считайте число повторений за это время, контролируя правильность выполнения теста (в положении лежа кисти рук на затылке, спина полностью касается мата, при возвращении в исходное положение локти касаются коленей);
6. Корректируйте движение испытуемого во время теста, если он начнет допускать ошибки.

Оценка: число полных циклов (лечь-встать) за 30 или 60 секунд.

2. «Челночный бег 3x10».

Тест «челночный бег» предназначен для оценки скоростных способностей. Выполняется в виде рывка на максимальной скорости, из положения высокого старта с поворотами на ограничительных линиях.
Необходимое оборудование:

1. Чистый, нескользкий пол (дорожка);
2. Секундомер;
3. Рулетка для измерения 10-метрового отрезка;
4. ограничительные указатели.

Указания для испытуемого: встаньте позади ограничительной линии, при этом одна стопа располагается у самой линии, вторая — сзади в удобном для каждого испытуемого положении. После команды «марш», бегите как можно быстрее к противоположной ограничительной линии, коснитесь ее рукой, развернитесь и бегите к линии старта. Добежав до нее, точно также коснитесь рукой и после поворота продолжайте бег в обратную сторону. Таким образом вы должны выполнить три цикла «туда и обратно». Тест выполняется один раз, поэтому с самого начала настройтесь на правильность его выполнения с максимальной скоростью и не снижайте ее на поворотах.

Указания для тренера:

1. Разметьте две параллельные линии на расстоянии 10-и метров одна от другой (мелом или белой лентой);
2. Линии должны быть длиной 1,2 м и ограничиваться конусами (или любыми другими предметами);
3. Во время теста следите, чтобы каждый раз поворот для бега в обратную сторону выполняется после того, как рука коснулась линии;
4. Извещайте испытуемого после каждого цикла: при слове «три» он должен прекратить тест;
5. Окончание теста служит постановка испытуемым одной ногой в конце третьего цикла за ограничительную линию;
6. Нельзя выполнять тест на скользкой поверхности. Тест выполняется один раз.

Оценка: время выполнения трех полных циклов (туда и обратно) в секундах.

3. «Прыжок в длину с места».

Тест «прыжок в длину с места» предназначен для определения взрывной силы.

Описание теста: прыжок в длину с места из положения стоя.

Оборудование: коврик или гимнастические маты с нескользкой поверхностью. Рулетка, мел.

Указания для испытуемого: встанет в исходное положение, ноги на ширине плеч, пальцы ног позади стартовой линии. Согнуть ноги в коленях, взмахни руками назад, оттолкнитесь как можно сильнее, и прыгни вперед. Постарайтесь приземлиться на ноги как можно дальше, так как результат будет определяться по расстоянию от стартовой линии до точки касания коврика или

мата пятками. Тест выполняется трижды. Оценивается лучший результат.

Указания тренеру:

1. Нанесите на мат параллельные линии через 10 см., первая линия — 10 см., от стартовой линии;
2. Положите ленту рулетки перпендикулярно этим линиям на крае мата;
3. Встаньте сбоку и контролируйте дальность прыжка. Она измеряется от стартовой линии до точки, расположенной у края пяток испытуемого;
4. Если испытуемый упадет во время теста, дайте ему дополнительную попытку;
5. Мат должен быть расположен так, чтобы точки отталкивания и приземления находились на одном уровне;
6. Будьте внимательны при регистрации результатов прыжков, так как различия между ними могут быть значительными.

Оценка: засчитывается лучшая попытка. Результат измеряется в сантиметрах.

4. «Бег 30 метров»

Тест «бег 30 метров» предназначен для определения скоростных способностей.

Описание тестового задания: бег выполняется из положения высокого старта.

Указание для испытуемого: по команде «на старт!» испытуемый подходит к линии старта и занимает исходное положение. По команде «внимание!» вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Затем подается команда «марш!» и с максимальной скоростью испытуемый бежит к линии финиша.

Оборудование: дорожка стадиона должна иметь твердое, ровное покрытие.

Секундомер, рулетку.

Указание тренеру:

1. Дистанция 30 метров, отмеряется на беговой дорожке;
2. Бег проводится с высокого старта согласно описанию тестового задания;
3. Одновременно с командой «марш!» включается секундомер, время определяется с точностью до 0,1 секунды;
4. Нельзя выполнять тест на скользкой или мокрой поверхности;
5. Тест выполняется один раз.

5. «Непрерывный бег».

Тест «непрерывный бег» предназначен для определения выносливости.

Дистанции: 1000,1500,2000,3000 метров, согласно возрастным особенностям испытуемых.

Описание теста: дистанции протяженностью 1000,1500,2000,3000 м. походит по кругу стадиона, отмеряются на беговой дорожке. Бег проводится с высокого старта.

Указание для испытуемого: по команде «на старт!» испытуемый подходит к линии старта и занимает исходное положение. По команде «внимание!» вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Затем подается команда «марш!» испытуемый бежит к линии финиша. Оборудование: дорожка стадиона должна иметь твердое, ровное покрытие.

Секундомер, рулетку.

Указание тренеру:

1. Дистанция 1000,1500,2000,3000 метров, отмеряется на беговой дорожке;
2. Бег проводится с высокого старта согласно описания тесового задания;
3. Одновременно с командой «марш!» включается секундомер, время определяется с точностью до 0,1 секунды;
4. Перед забегом проводится разминка.
5. Нельзя выполнять тест на скользкой или мокрой поверхности;
6. Тренеру необходимо говорить испытуемому о каждом пробегемом круге;
7. Тест выполняется один раз.

6. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа».

Тест «сгибание и разгибание рук, в упоре лежа », предназначен для оценки силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса.

Описание теста: лежа на полу, руки согнуты, кисти в упоре на ширине плеч, туловище прямое, носки касаются пола. По команде «начинай!» Испытуемые выпрямляет руки до положения упора; сгибая руки, возвращаться в исходное положение.

Оборудование: гимнастический мат или коврик.

Указание тренеру:

1. Следить за правильностью выполнения упражнения, спина прямая, руки полностью разгибаются;
2. Количество правильных выполнений фиксируются в протоколе;
3. Если попытка выполнена неправильно, она не зачитывается.

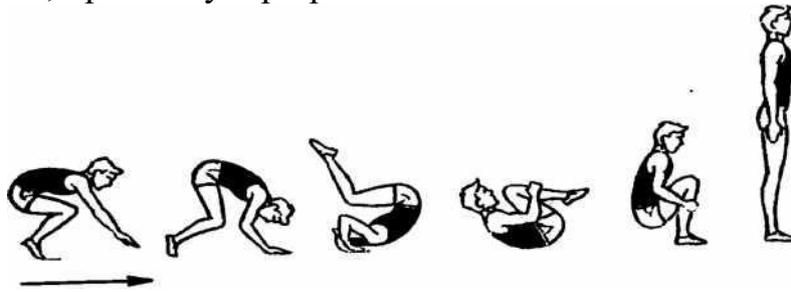
7. «Упражнение на гибкость».

Тест на гибкость. Наклон вперед из положения, сидя на полу. На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу ступнями ног касаются перпендикулярной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляют 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на 4-ом задерживается дыхание на 2 сек. И фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании её кончиками пальцев, при этом руки удерживаются на фиксируемом результате не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленях не допускаются.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ОБУЧЕНИИ
АКРОБАТИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ.**

Кувырок вперед.

Техника выполнения. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 25-35см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачивая через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.



Последовательность обучения.

1. Группировка из различных и.п.
2. Из упора присев перекаат назад и перекаатом вперед сед в группировке.
3. Из упора присев, кувырок вперед в сед в группировке.
4. Из упора присев назад и перекаатом вперед упор присев.
5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

Типичные ошибки.

1. Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной).
2. Отсутствие отталкивания ногами.
3. Недостаточная группировка
4. Неправильное положение рук.
5. Опора руками сзади при переходе в упор присев.

Страховка и помощь. В большинстве случаев это упражнение доступно для самостоятельного исполнения. Обычно помощь нужна только отдельным детям. При этом партнер, стоя на одном колене, сбоку одной рукой помогает выполняющему наклонить голову вперед на грудь, а другой, поддерживая под грудь или плечо, обеспечивая мягкое опускание на лопатки и увеличивает вращение вперед

Кувырок назад.

Техника выполнения. Из упора присев, руки несколько впереди - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекаатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев. Последовательность обучения.



1. Кувырок вперед.

2. Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

3. Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

Типичные ошибки. 1. Неточная постановка рук (на кулаки, на тыльную сторону кистей, непараллельная постановка кистей и локтей).

4. Разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову.

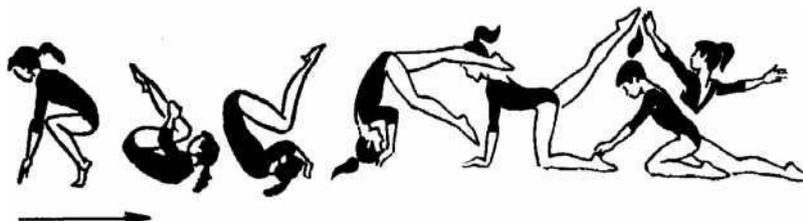
5. Неплотная группировка.

6. Отсутствие опоры и отжимания на руках в момент переворачивания через голову.

7. Медленное переворачивание.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой, при необходимости, подтолкнуть под спину.

Кувырок назад в полушпагат.



Техника выполнения. Заканчивая кувырок назад, согнуть ногу к груди, опираясь на руки, поставить её на колено, другую ногу не сгибать и не опускать; выпрямиться, разогнуть руки в упор, стоя на колене. Опуская ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя руками по полу — полушпагат.

Последовательность обучения.

1. Из упора присев кувырок назад в упор присев.

2. Из упора присев кувырок назад в упор, стоя на коленях.

3. Из упора присев кувырок назад в упор, стоя на одном колене, другую назад.

4. Из упора стоя на коленях, опираясь руками о пол, выдвигая вперед левое (правое) колено и отводя назад другую ногу, коснуться тазом пятки левой (правой) ноги; выпрямиться, руки в стороны, смотреть вперед.

5. Из упора стоя на одном колене, другую назад, опуская одну ногу и отодвигая, выпрямиться, скользя руками по полу, и принять полушпагат.

6. Из упора присев кувырок назад в полушпагат.

Типичные ошибки.

1. Резкое опускание согнутых и прямой ноги.

2. Сгибание ноги, отведенной назад.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, поддерживать под бедро прямой ноги и под плечо.

Стойки на руках.

Техника выполнения. Стоя на маховой ноге, толчковую вперед на носок, руки вверху ладонями вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть на пол, немного наклонив голову назад.

Последовательность обучения.

1. Стойка на руках махом одной и толчком другой с помощью.

2. Стоя на расстоянии двух шагов от стенки, шагом толчковой ноги и махом другой стойка на руках, пятками опереться о стенку.

Типичные ошибки.

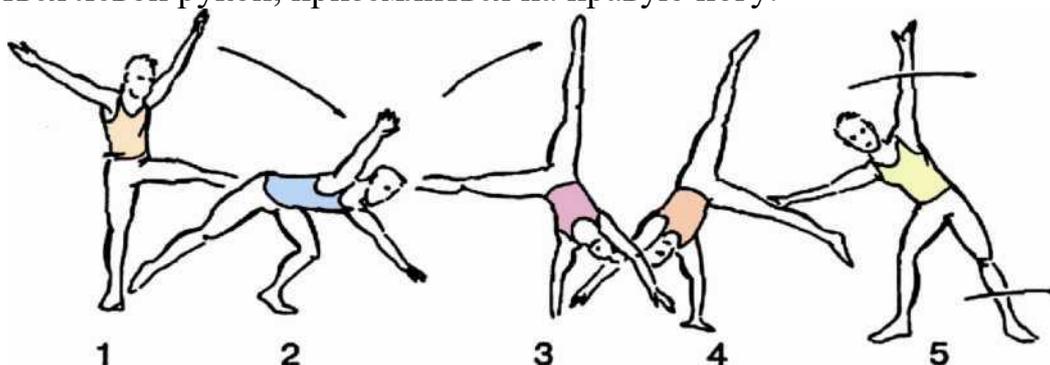
1. Неправильное положение головы; слишком прогнутое тело; слишком широкая или узкая постановка рук.

2. Не полностью выпрямлено тело в плечевых и грудинно - ключичных суставах.

Страховка и помощь. Помогать со стороны маховой ноги, вытянув одну руку вперед (над местом постановки рук), второй захватить ребенка за бедро или голень маховой ноги. Поднятая рука служит ориентиром. Ребенок должен остановиться в момент касания ее ногами.

Переворот боком или колесо.

Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед — вверх, ноги на ширине плеч. Сгибая левую руку, наклониться вперед, опереться ею на расстоянии шага от левой ноги. Махом правой ногой и толчком левой с поворотом на 90 градусов выйти в стойку на руках, ноги врозь (пошире). Пройдя вертикаль, оттолкнуться левой рукой, приземлиться на правую ногу.



Затем оттолкнуться правой рукой и перейти в стойку - ноги врозь, руки в стороны, т.е. готовность выполнить еще одно «колесо».

Последовательность обучения.

1. Махом одной, толчком другой стойка на руках с помощью. После выхода в стойку исполнитель разводит ноги врозь, а страхующий поддерживает со стороны спины захватом около коленей.

2. Из стойки на руках ноги врозь, опускание на ноги. Сначала помогать, как в предыдущем упражнении, затем быстро переместить поочередно руки: одну на

поясницу (в сторону опускания, а другую под плечо, помогая опуститься на ноги — в стойку ноги врозь, руки в стороны это упражнение помогает освоению второй половины переворота).

3. Махом одной и толчком другой стойка на руках ноги врозь с поворотом (это упражнение связано с освоением первой половины переворота). После выхода в стойку помощь оказывать, как в упражнении №1.

4. Махом одной и толчком другой переворот в сторону.

Типичные ошибки.

1. Руки и ноги не ставятся на одной линии.

2. Переворот выполняется не через стойку на руках.

3. Голова не отклоняется назад, и ребенок не контролирует постановку рук.

4. Переворот выполняется не через стойку на руках, т.е. тело проходит не вертикально плоскости, а сбоку.

Страховка. Поддерживать ребенка за пояс. Помогать в перевороте.

Равновесия.

Равновесия: боковое, прямое, заднее. Равновесия — это элементы на гибкость. Простейшие типы равновесий — это когда между ногами угол 90 градусов. Гимнаст стоит на опорной ноге, вторая нога параллельна полу. Если стопа смотрит туда же куда и корпус гимнаста, то это прямое равновесие. Если нога развёрнута в бок — боковое, ласточка или заднее равновесие — нога отведена назад. Значительно более сложные равновесия, когда удерживается вертикальный шпагат. При этом кистью удерживается стопа. Такие равновесия требуют от исполнителя отличной растяжки. Ну и самые сложные типы равновесий, когда вертикальный шпагат удерживается без помощи рук, а только за счёт силы мышц ног.

Равновесия: боковое, прямое, заднее. Равновесия — это элементы на гибкость. Простейшие типы равновесий — это когда между ногами угол 90 градусов. Гимнаст стоит на опорной ноге, вторая нога параллельна полу. Если стопа смотрит туда же куда и корпус гимнаста, то это прямое равновесие. Если нога развёрнута в бок — боковое, ласточка или заднее равновесие - нога отведена назад.

Значительно более сложные равновесия, когда удерживается вертикальный шпагат. При этом кистью удерживается стопа. Такие равновесия требуют от исполнителя отличной растяжки. Ну и самые сложные типы равновесий, когда вертикальный шпагат удерживается без помощи рук, а только за счёт силы мышц ног. Виды равновесия обычные, прямое равновесие, боковое равновесие, заднее равновесие, прямой вертикальный шпагат, боковой вертикальный шпагат.





Техника выполнения. Равновесие — это положение, в котором ребенок стоит на одной ноге, наклонившись вперед, подняв др. ногу назад до отказа и руки в стороны.

Для принятия равновесия из о.с. отвести одну ногу максимально назад и несколько прогнуться. Сохраняя такое положение, сделать наклон вперед.



Последовательность обучения.

1. Стоя лицом у гимнастической стенки махи одной ногой назад.
2. Равновесие, стоя боком у гимнастической стенки.
3. Равновесие самостоятельно. Удерживать равновесие следует по 3-4с., а для совершенствования до 10с., выполнять равновесие с закрытыми глазами.
4. Равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед.

Типичные ошибки.

1. При наклоне туловища вперед нога опускается.
2. Не полностью выпрямлена опорная нога.

Страховка и помощь. Стоя сбоку со стороны отводимой назад ноги, одной рукой помогать под плечо, другой под бедро, постепенно помощь уменьшать, держа только за одну руку.

Мостик.

Мостик является элементом на гибкость. Сначала следует вставать в мост из положения лёжа. И так подходами пока мостик не станет удерживаться без усилий. Далее опускаемся назад на мягкую возвышенность и так до тех пор пока возвышенность не сойдёт на нет, т.е. из положения, стоя надо опуститься в мостик и поставить кисти на одну поверхность со стопами ног. Можно разучивать данное упражнение и с вертикальной опорой. Т.е. кистями упираться в опору и по ней

опускаться в мостик. Далее с опорой учимся подниматься из мостика в положение стоя. Когда с опорой это перестанет быть проблемой, то целостным способом выполняем опускание в мост и подъём из него.



Из положения, лежа на спине «мост».

Техника выполнения. Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову вперед, медленно опуститься на спину в и.п. При выполнении стремиться полностью, разогнуть ноги и перевести массу тела на руки.



Последовательность обучения.

1. Предварительно размять мышцы спины и плечевого пояса (наклоны туловища вперед, назад, в стороны, вращения туловищем, круги и рывковые движения руками).
2. Освоить и.п. и наклон головы назад, стоя ноги врозь у гимнастической стенки, опираясь на нее.
3. Из положения, лежа на спине выполнить «мост» с помощью.
4. Из положения, лежа на спине выполнить «мост» самостоятельно.



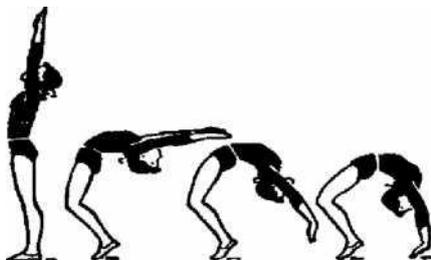
Типичные ошибки.

1. Ноги в коленях согнуты, ступни на носках.
2. Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей.
3. Руки ноги широко расставлены.
4. Голова наклонена вперед.

Страховка. Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину у лопаток, другой под поясницу.

Из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» из положения стоя.

Техника выполнения. Выполняется из стойки ноги врозь, руки вверх. Наклоняясь назад, подать таз вперед и медленно опуститься в положение «мост». При опускании голову наклонить назад до отказа.



Последовательность обучения.

1. Выполнить «мост» из положения, лежа на спине.
2. Из и.п., стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии полушага, наклон назад с захватом руками за рейку.
3. То же на большом расстоянии и, поочередно перехватывая руками рейки гимнастической стенки, опуститься как можно ниже. Помогать стоя сбоку, поддерживая под лопатки при опускании и понимании туловища.
4. «Мост» наклоном назад с поддержкой стоя лицом друг к другу.

Типичные ошибки.

При наклоне туловища назад и опускании в «мост» голова не полностью отведена назад.

Страховка и помощь. Страховку осуществлять стоя сбоку, поддерживая одной рукой под лопатки, другой под поясницу. Упражнение выполняют со страховкой до полного освоения.

«Лебедь» или Выпад. И.п. - о.с.

Техника выполнения. Одну ногу выставить вперед на 2-3 шага и начать приседать, сгибая ногу в колене и перенося на нее вес тела. При этом другая нога прямая, стоит с опорой на всю ступню с развернутым носком в сторону или прямо.



Положение рук разное: на выставленной ноге, в стороны, вверх, одна рука

направлена вверх, другая - вниз, обе руки направлены назад за спину.

Усложнение. Выпад с прогибанием туловища назад. (а).

Выпад назад - выставленные ноги назад (б);

Выпад с наклоном — соединение выпада с одновременным наклоном туловища вперед, руки свободно скрещиваются перед коленом выставленной ноги. Например, выпад вправо с наклоном (в);

Глубокий выпад — выпад с максимальным разведением ног (г).

Страховка. Помочь детям ставить ноги на одной линии. Придерживать спину ребенка ладонью, чтобы он смог сохранить равновесие с прогибанием туловища чуть назад.

«Улитка» или полушпагат.

И. п. — стоя на двух коленях.

Техника выполнения. Одну ногу вытянуть назад и садиться на пятку другой ноги. Ноги должны быть на одной линии. Обязательно плотно сесть пятку.

Положение рук разное: на поясе, в стороны, вверх, за головой, одна вверху, а другая внизу, обе назад и достают до выпрямленной ноги.

«Улитка» в домике. Из положения полушпагата ногу согнуть в колене и поднять вверх к голове. При этом положении руки опускаются на пол для опоры (носки вытянуты).



Шпагаты.

Шпагат. Элемент гибкости. Бывает двух видов — прямой и поперечный. Поперечный шпагат можно исполнять, когда впереди левая нога или правая. Обучение шпагату долгое, болезненное и кропотливое. Во-первых, перед растяжкой надо хорошо размять ноги. Желательно побегать и попрыгать. Затем выполняются высокие махи в переднем, боковом и заднем направлении. После этого наклоны к ногам. Затем складки ноги вместе и врозь. И только в самом конце следует статически удерживать собственно разножку с максимальным углом в ногах.

Техника выполнения. Медленно расставить прямые ноги в стороны, носки вытянуты, колени выпрямлены. Когда ноги будут расставлены шире плеч, понадобится опора на 2-х руках. Обе руки поставить на пол перед собой и продолжать расставлять ноги в стороны настолько, насколько это возможно. (Полный шпагат — это раздвинутые прямые ноги на одной линии).

Страховка. Желательно, чтобы ребенок произвольно сам садился на шпагат. Но следует помочь ему выпрямлять колени и носки. Можно предлагать детям делать «пружинку» — как бы поднимаясь и опускаясь.