

Государственное казенное общеобразовательное учреждение ВО
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Ковров»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
№ 7 от 31 августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа-интернат г. Ковров»

С.А.Косарева



**Программа
объединения дополнительного образования
спортивной направленности
«Адаптивный чирлидинг»
Возраст учащихся: 10 – 17 лет**

Автор-составитель:
учитель
Тростина Елизавета Валерьевна

г. Ковров, 2021 г.

Пояснительная записка.

Чирлидинг — вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика и акробатика). Адаптивный чирлидинг - это одно из новых направлений чир спорта, созданное для лиц с интеллектуальными нарушениями. В России чирлидинг существует относительно недавно, но популярность продолжает стремительно расти. Чирлидинг — отдельный самостоятельный вид спорта. По нему проводятся соревнования не только российского масштаба, но и европейского, и мирового. Чемпионаты по чирлидингу проводятся в нескольких номинациях:

- Чирлидинг: команда смешанная (девушки и парни), женская команда, групповой стант, партнерский стант. Включает в себя элементы спортивной гимнастики и акробатики, построение пирамид и танцевальные перестроения.
- Чир перформанс: чир - джаз – двойка, группа; чир-пом-фристайл – двойка, группа; чир - хип-хоп – двойка, группа;

Команды адаптивного чир спорта занимаются в Перми, Владимире, Смоленске, Волгограде, Таганроге и других городах. Данный вид спорта включен в проект «Ликующие сердца!» («Cheering Heart!») по развитию чирлидинга по программе «Специальная Олимпиада».

Направленность образовательной программы «Адаптивный чирлидинг» - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: базовый

Актуальность чирлидинга на сегодняшний день определяется его широкоформатностью, разнообразием. В нём собраны элементы хореографии, акробатики, гимнастики, ораторского искусства. И, кроме этого, этот "коктейль" в силу своей насыщенности также и является официальным видом спорта. Данная программа создает условия для продвижения обучающихся в физическом развитии, позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества. Регулярные занятия чирлидингом наиболее успешно расширяют задачи физического воспитания, закладывают прочные основы для развития физических качества способностей, формируют красивую осанку и телосложение, способствуют ритмичной, слаженной деятельности различных систем человеческого организма.

Новизна:

Адаптивный чирлидинг является перспективным направлением, до настоящего времени практически не используемым в образовательной практике. Данная программа может быть использована учителями физической культуры, педагогами дополнительного образования, инструкторами по чирлидингу.

Отличительная особенность заключена в его образовательных возможностях. Овладение анализом и синтезом движений тела человека, постепенное усложнение изучаемых движений, возможность использования бесконечных вариаций упражнений позволяют занимающимся чирлидингом наглядно расширять представление о двигательных возможностях организма. Четкость, выразительность и эмоциональность выполнения упражнений чирлидинга, их

техническое совершенствование способствуют эстетическому воспитанию.

Адресат программы: настоящая программа предназначена для работы с детьми, в системе дополнительного образования. Рекомендуемый возраст для обучения от 10 до 17 лет.

Цель программы – укрепление психического и физического здоровья учащихся через занятия адаптивным чирлидингом.

Достижение цели возможно через решение следующих **задач:**

Обучающие:

- познакомить с основами теоретических знаний из области физической культуры и спорта: значение в жизни человека, роль в укреплении и сохранении здоровья;
- познакомить с базовыми элементами чирлидинга;
- научить технике основных элементов чирлидинга, акробатики, гимнастики;
- обучить правилам здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать физические качества и повышать функциональные возможности основных жизнеобеспечивающих систем организма;
 - содействовать формированию навыков культуры движения, обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами;
 - развивать координационные, ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности;
 - содействовать формированию правильной осанки, укреплению мышечного корсета средствами чирлидинга, танцевальных упражнений;
 - развивать творческое воображение учащихся, совершенствовать навыки творческого самовыражения
- Воспитательные:**
- воспитывать положительные качества личности, навыки взаимодействия и сотрудничества;
 - содействовать формированию у учащихся потребности самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
 - воспитывать личность учащегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.
- Условия реализации программы:**

Условия набора и формирования групп:

В реализации программы принимают участие дети от 12 до 17 лет.

Для обучения принимаются все желающие, интересующиеся чирлидингом, без медицинских противопоказаний и прошедшие вступительные испытания.

Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы:

1. Спортивный зал.
2. Флеш-карта.

3. Аппаратура для озвучивания занятий.
4. Спортивные маты.
5. Помпоны.
6. Костюмы для концертной деятельности.

Занятия носят индивидуальный и коллективный характер.

Танцевальные произведения из репертуарного плана могут меняться в зависимости от контингента обучающихся, их способностей, интересов, творческого видения педагога и детей.

Особенности организации образовательного процесса

Наполняемость учебных групп по годам обучения:

- первый год обучения – 15 человек,
- второй год обучения -15 человек
- ***Сроки реализации*** - два года.

1год обучения -144 часа

2 год обучения -144 часа

Режим занятий:

1 год обучения – 144часа, 2 раза в неделю по 2 часа

2 год обучения – 144часа, 2 раза в неделю по 2 часа

Общее количество часов, отведенное на реализацию программы: 236 часов.

Формы организации детей на занятии:

Групповые, индивидуально-групповые, индивидуальные. Занятия проводятся в спортивном зале.

Основной формой организации деятельности является **групповое занятие**. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с воспитанниками:

✓ Фронтальная, индивидуальная

✓ Работа в парах

И такие формы деятельности как:

✓ «Круг Осанки»

✓ Эстафеты

✓ Подвижные игры

В процессе реализации программы используются и другие формы организации деятельности воспитанников, такие как:

✓ Показательные и конкурсные выступления, открытые занятия, соревнования.

✓ Беседы.

Экскурсии и беседы, приуроченные к государственным праздникам; участие в патриотических мероприятиях района и города.

Способ организации подростков и детей на занятиях чирлидингом зависит от поставленных задач каждого занятия. На занятиях используются групповой способ организации детей.

На самом первом занятии проводится опрос учащихся. Это помогает выявить интересы в танцевальных направлениях, музыкальных направлениях.

Принципы построения программы:

1. Принцип гуманистической направленности в воспитании (сотрудничество с детьми)
2. Сотрудничество с родителями (родитель – главный воспитатель)
3. Индивидуальный подход (учёт индивидуальных и половозрастных особенностей ребёнка).
4. Принцип культуросообразности – воспитание основывается на общечеловеческих ценностях и нормах культуры.
5. Принцип последовательности в обучении и в воспитании (от простого - к сложному)

Методы обучения на занятиях:

✓ **Словесные**, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребёнком двигательную задачу, раскрывают содержание и структуру движения (объяснение, пояснение, указание, вопросы, словесные инструкции, рассказ, беседа, дискуссия, голосовые сигналы (счёт, подсказки) и др.);

✓ **Наглядные**, направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ упражнений и элементов, использование наглядных пособий, визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение))

✓ **Практические**, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме и др.)

✓ **Игровые**, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся. Ученики забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом.

Методы развития физических качеств:

1. Равномерный – длительная работа с одинаковой интенсивностью.
2. Переменный – работа с различной интенсивностью.
3. Интервальный – работа с высокой интенсивностью и интервалами отдыха до неполного восстановления.

Планируемые результаты:

Личностные

- ✓ Умеют работать в команде, принимать сложные решения, идти в «ногу со временем»
- ✓ Проявляют лидерские качества, инициативность.

- ✓ Приобретают активную жизненную позицию и ведут здоровый образ жизни.
- ✓ Вырабатывают привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время

Метапредметные

- ✓ Усваивают нормы и ценности общества.
- ✓ Имеют позитивный психоэмоциональный фон.

Предметные

- ✓ Приобретают знания о здоровом образе жизни, правильном питании.
- ✓ Осваивают базовые движения и элементы черлидинга
- ✓ Получают общефизическую подготовку: развивают гибкость и пластичность тела, быстроту реакции, выносливость; осваивают навыки равновесия, координации движений.

Типы планируемых занятий

Учебные занятия проходят в традиционных и нетрадиционных формах.

Традиционные	Нетрадиционные
<ol style="list-style-type: none">1. вводное занятие;2. изучение нового материала;3. формирование умений и навыков;4. закрепление и развитие знаний, умений и навыков;5. практическая работа;6. самостоятельная работа;7. комбинированное занятие;8. повторительно-обобщающее занятие;9. контрольное занятие (срез знаний).	<ol style="list-style-type: none">1. занятие – игра;2. занятие – конкурс;3. занятие – эстафета.

Механизм оценки реализации программы

За период занятий в спортивном коллективе учащиеся получают определенный объем знаний, умений и навыков, качество которых проверяется диагностическими методиками. Согласно нормативным документам по дополнительному образованию, диагностика проводится на трёх этапах: в начале, в середине и в конце учебного года. Дополнительными средствами контроля являются участие в соревнованиях, фестивалях, конкурсах, промежуточный и итоговый контроль.

Диагностика по программе включает: начальную, промежуточную, итоговую. Начальная диагностика проводится при приеме детей и в начале учебного года. Промежуточная диагностика проводится в середине года (декабрь) и при переходе на следующий год обучения (май). Итоговая – при окончании программы.

Диагностика охватывает предметные, метапредметные, личностные результаты (*самостоятельность, социальная и творческая активность, старание и прилежание*) и качества исполнительской деятельности – творческого продукта – спортивной программы.

Основной формой предъявления результата является спортивная программа.

. В диагностике спортивная программа оценивается по следующим критериям:

- музыкальность и ритмичность исполнения,
- техничность исполнения,

- синхронность исполнения,
- линии и пластика,
- артистизм исполнения,
- культура спортсмена.

Способы и формы выявления результатов	Способы и формы фиксации результатов	Способы и формы предъявления результатов
Беседа, опрос, наблюдение Праздничные мероприятия Соревнования, фестивали Конкурсы	Грамоты Дипломы Журнал Портфолио	Соревнования, фестивали Праздники Концерты Зачеты

Условия реализации программы

Основными условиями реализации программы являются:

- высокий профессиональный уровень педагога;
- грамотное методическое изложение материала;
- личный выразительный показ педагога;
- преподавание от простого движения к сложному;
- целенаправленность, доступность, систематичность, регулярность учебного процесса;
- позитивный психологический климат в коллективе;
- материально-техническое оснащение, наличие аппаратуры, спортивного зала, наглядных пособий.

Учебный план.

Год обучения: 1-2

Учебная нагрузка: 4 часа в неделю (1-2 год обучения).

Этапы обучения:

1 Год обучения - Спортивно-оздоровительный этап. Начальная подготовка.

2 Год обучения - Учебно-тренировочный процесс

Перечень разделов	Количество часов					
	1 год обучения			2 год обучения		
	<i>теория</i>	<i>практика</i>	<i>всего</i>	<i>теория</i>	<i>практика</i>	<i>всего</i>
1. Вводное занятие.	2	-	2	2	-	2
2. Основы построения тренировки.	3	7	10	3	7	10
3. Общая физическая подготовка	7	69	76	7	45	52
4. Игры, эстафеты.	1	11	12	1	11	12
5. Специальная физическая подготовка.	5	25	30	5	31	36
6. Основы танцевальной подготовки.	3	9	12	3	9	12
7. Постановочная и репетиционная работа.	-	-	-	-	18	18
8. Итоговое занятие	-	2	2	-	2	2
ИТОГО:	23	121	144	23	121	144

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

<i>Тема программы</i>	<i>Форма занятия и технология их организации</i>	<i>Методы и приемы, технологии</i>	<i>Дидактический материал</i>	<i>Педагогический инструментарий оценки и формы подведения итогов</i>	<i>Техническое оснащение, в том числе информационные ресурсы</i>
1. Вводное занятие	Групповая, фронтальная.	Объяснительно-иллюстративные, словесные, наглядные	Раздаточный и иллюстративный материал	Беседа, опрос.	ПК (иллюстративный материал)
2. Основы построения тренировки	Фронтальная, Групповая (работа в парах, тройках).	Словесные, наглядные и репродуктивные, частично-поисковые	Фото и видео материалы, раздаточный материал	Беседа, опрос, контрольное задание	ПК (иллюстративный материал)
3. Общая физическая подготовка	Групповая (работа в парах, тройках), индивидуальная, фронтальная.	Словесные, наглядные, репродуктивные, практические	Фото материалы	ОФП, СФП, тесты. педагогическое наблюдение. Текущий контроль-показатели уровня здоровья: общий - состояние полного физического, духовного и социального благополучия.	Спортивный зал
4. Игры, эстафеты	Групповая, игры, соревнования	Игровые, словесные, наглядные, практические	Аудиозаписи, раздаточный материал.	Педагогическое наблюдение	Спортивный зал
5. Специальная физическая подготовка	Групповая (работа в парах) индивидуальная, фронтальная	Словесные, наглядные, репродуктивные, практические	Аудиозаписи, раздаточный материал. Фото и видео материалы	Текущий контроль Педагогическое наблюдение, контрольное задание.	Спортивный зал
6. Основы Танцевальной подготовки	Групповая индивидуальная, фронтальная,	Словесные, наглядные, репродуктивные, практические	Аудиозаписи, фото и видео материалы	Текущий контроль Педагогическое наблюдение, контрольное задание	Спорт. Зал. Флеш-карта Аппаратура для озвучивания занятий: магнитофон, музыкальный центр.

7. Постановочная и репетиционная работа	Репетиция, соревнования, концерт, фестиваль	Наглядные, репродуктивные, практические.	Аудиозаписи, фото и видео материалы	Текущий контроль Отчётный концерт, фестивали, конкурсы соревнования, показательные выступления	Спорт. зал Флеш-карта. Аппаратура для озвучивания занятий: магнитофон, музыкальный центр. Костюмы для концертной деятельности, помпоны, спортивные маты.
8. Итоговое занятие	Тестирование, зачет	Исследовательские	Раздаточный материал	Тестирование, зачет, конкретный энергопотенциал обучающихся, степень напряжённости механизмов адаптации.	Спортивный зал. Флеш-карта. Аппаратура для озвучивания занятий: магнитофон, музыкальный центр.

Список литературы для педагога:

1. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / И.А. Гуревич. -2-е изд. - Минск: Высшая школа, 1980.-35с.
2. Житько А.Н. Черлидинг – неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и истоки его зарождения/А.Н. Житько // Мир спорта. 2008. - №11. –С. 36-38.
3. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я. Набатникова [и др.].-М.: ФиС, 1982.-238с.
4. Новикова В. Черлидинг - чудище огромно, стозевно и ... красиво /В.Новикова. - Мир профессионального спорта. - 2006. - № 4. - С. 58-61.
5. Житько А.Н. Программа кружка по современным танцам. Минск: ЦВР «Маяк» Ленинского района г.Минска, 2008.-17 с.
6. Л.В. Патрушева
7. П20 Черлидинг. Учебно-методическое пособие / Л.В. Патрушева. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2017.
8. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе/П.К.Петров. - Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. — 448 с.
9. Петрович Г.И. Научно-практический подход к целевому планированию тренировки в Академической гребле: метод, рекомендации / Г.И. Петрович, П.М. Прилуцкий. - Мн., 2003.-32с.
10. Янович Ю.А., Корнелюк,Т.В., Дюмин,И.М. Организация учебно-тренировочного процесса по черлидингу. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧИР-программы команд поддержки и методики их обучения/Ю.А.Янович, Т.В.Корнелюк, И.М.Дюмин – Мн.:ГУ «РУМЦ ФВН», 2008. – 60с.
11. Проект правил по чир спорту (черлидингу) для людей с нарушениями интеллектуального развития <http://cheerleading.ru/adaptivnyj-chirliding/>
12. <https://specialolympics.ru/>

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ

Безопасное поведение занимающихся на занятии осуществляется с учетом следующих требований:

- 1) при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать установленные преподавателем интервалы;
- 2) обучаться правильной страховке и само страховке, оказывать помощь друг другу под руководством преподавателя;
- 3) без страховки не выполнять сложные элементы и незнакомые упражнения;
- 4) быть внимательным при передвижении по спортивному залу, не создавать помех и травмоопасных ситуаций занимающимся;
- 5) все спуски с вращением или спуски с прыжками или с элементами гимнастики должны приниматься в колыбель тремя принимающими.
- 6) в номинации юниоров при спуске в колыбель должны быть три кетчера.
- 7) спуск кувырком разрешён только в том случае, если есть отдельный споттер для зоны голова/плечиверхнего спортсмена или если есть постоянный контакт руки/руки с базами.
- 8) в номинации юниоров при спуске допускается вертикальное вращение, не превышающее один виток.
- 9) все пирамиды ограничены высотой в два с половиной (2,5) роста человека. Черлидер основной базы должен стоять, хотя бы, одной ногой на полу и не может занимать позицию с согнутой спиной. Броски флайеров должны выполняться с нижнего уровня не менее, чем четырьмя базами. Ловить флайера следует в «колыбель» тремя базами и дополнительным страхующим в зоне голова/плечи. Бросок должен иметь вертикальное направление; броски над, под или через пирамиду запрещены. Все спуски с пирамид с вращением, с прыжками или с элементами гимнастики должны приниматься в «колыбель». Спуск кувырком требует дополнительной страховки и постоянного контакта зоны голова/плечи флайера и рук базы. Спуск колесом запрещен.
- 10) маятники можно выполнять, если есть постоянный контакт маунтера с (по крайней мере) одной базой.
- 11) все члены команды должны использовать спортивную обувь на прочной подошве, преимущественно — кроссовки, плотно зашнурованные. Разрешается обувь для джаза, танцев или обувь из текстиля. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках или платформе. В целях соблюдения техники безопасности не разрешается надевать колготки во время выступления и тренировок.

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЧЕРЛИДИНГА

Название черлидинг произошло от английского слова «cheerleading», что в переводе означает «cheer» – одобрительное, призывное восклицание и «lead» – вести, управлять. В 1860-ые годы в студенческой среде в Великобритании стало модным подбадривать спортсменов во время соревнований, и вскоре это веяние распространилось и в Соединенных Штатах. Первый клуб групп поддержки был организован в Нью Джерси в Принстонском Университете в 1865 году. 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.).

В 1920 году черлидинг пополнился двумя нововведениями: барабаны, дудки и мегафоны. В это же время в Университете Миннесоты черлидеры ввели в свои программы элементы гимнастики и прыжки.

В 1930-ые годы в университетах и колледжах стали активно использовать бумажные помпоны – атрибут, который и по сей день является визитной карточкой черлидинга. Изначально лидерами поддержки, были не девушки, а юноши – поклонники американского футбола. Однако, когда в связи со Второй Мировой войной на фронт ушло воевать огромное количество мужчин, ситуация резко изменилась, теперь более 90% черлидеров составляли женщины.

В конце 1940-х гг. в черлидинг были добавлены такие элементы, как повороты и закручивания. Гимнастические элементы, как правило, выполнялись мужчинами, в то время как девушки танцевали. В 1950-х годах черлидеры стали проводить в колледжах специальные семинары, на которых преподавали всем желающим основы черлидинга.

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

В начале 1970-х гг. черлидинг становится все более и более популярным. Помимо того, что черлидеры выступают на играх по футболу и баскетболу, группы поддержки теперь появляются и на школьных спортивных состязаниях, иногда выбирают несколько разных команд для участия в соревнованиях по борьбе, легкой атлетике и плаванию. Первая телетрансляция Чемпионата по Черлидингу среди Команд Колледжей, состоялась весной 1978 года на канале CBS-TV. Тогда же начали активно проводится соревнования по черлидингу среди команд средних школ.

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

Черлидинг появился в Соединенных Штатах Америки во второй половине 19-го века, а в 70-е годы прошлого века получил широкое распространение на спортивных соревнованиях во всем мире. Создание позитивной атмосферы на спортивных состязаниях способствовало повсеместному быстрому росту популярности черлидинга. Многие известные деятели политики и шоу-бизнеса в юности состояли в группах поддержки. Даже первые лица государства находили прелесть в занятиях этим видом спорта. Одними из самых прославленных людей, занимающихся черлидингом есть Дуайт Эйзенхауэр, Франклин Рузвельт, Рональд Рейган, Джордж Буш младший, Мадонна, Мэрил Стрип, Кэмерон Диаз, Стив Мартин и другие.

В 2001 году была создана Международная федерация черлидинга, куда вошли страны европейской ассоциации. В том же году в федерацию черлидинга вошла Япония. Первый чемпионат мира по черлидингу состоялся в 2001 году в Токио. Сейчас в федерацию черлидинга входят не только европейские, но и азиатские и латиноамериканские страны, такие как Тайвань, Гонконг, Сингапур, Перу, Боливия, Бразилия и другие. Из стран африканского континента наиболее известными популяризаторами черлидинга являются ЮАР и Эквадор. Из стран бывшего Советского Союза в федерацию входят Россия, Украина и Беларусь.

В России черлидинг как вид спорта существует уже более десяти лет, а на Украине официальная регистрация произошла несколько лет назад. На пост советском пространстве (Россия) первая команда по данному виду спорта начала свое существование в 1996 году, одновременно с появлением в России американского футбола и была создана при Детской Лиге американского футбола. Девочки заинтересовались непривычным для России видом спорта, и в 1998 году появился Досуговый клуб «Ассоль», главной целью которого стало развитие групп поддержки спортивных команд.

В 1999 году российская «Федерация Черлидинг» была зарегистрирована и начала свою популяризаторскую деятельность. Позднее федерации групп поддержки были созданы и в Санкт-

Петербурге, Астрахани, Магнитогорске, Волгограде, Перми и других городах. Команды групп поддержки стремительно набирали опыт и овладевали мастерством, и в 1999 году уже могли продемонстрировать свои умения на первых соревнованиях по черлидингу на Кубок Федерации во Дворце Спорта «Динамо». 12 февраля 2007 года число российских видов спорта пополнилось еще одним: черлидинг официально был зарегистрирован как вид спорта. А в 2008 году российская команда заняла пять призовых мест в 1-м этапе Кубка Мира. Сейчас школы обучения черлидингу существуют и в России, и в Украине, и в других странах бывшего Советского Союза.

КОДЕКС ЧЕРЛИДЕРОВ, УТВЕРЖДЕННЫЙ ЕВРОПЕЙСКОЙ АССОЦИАЦИЕЙ ЧЕРЛИДИНГА

Тренеры обязаны:

1. Не критиковать черлидеров в присутствии зрителей, а провести серьезный конструктивный разбор выступления позже, либо с один на один со спортсменом, либо в присутствии остальных членов команды, если им это пойдет на пользу.
2. Не критиковать тренеров других команд, черлидеров или зрителей словом или жестом.
3. Никогда не использовать грубую или ненормативную лексику.
4. Не поощрять неспортивное поведение.
5. Воздерживаться от хранения и распития алкогольных напитков в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и/или членов команды.
6. Воздерживаться от хранения и курения табачных изделий в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и/или членов команды.
7. Воздерживаться от использования, применения, рекомендаций по употреблению незаконных препаратов, как гласит "Антидопинговый кодекс олимпийского движения 1999" и приложение А (Запрещенные виды препаратов и запрещенные методы, принятые 1 апреля 2000г.)
8. Совместно с официальными представителями контролировать и отвечать за поведение болельщиков команды и зрителей.
9. Выполнять решения официальных представителей и судей соревнований, считая их справедливыми и продиктованными вышеуказанными судьями/официальными представителями из лучших побуждений.
10. Подчеркивать, что хороший спортсмен всегда стремится к духовному и физическому здоровью.
11. Подчеркивать, что победа - это результат работы всей команды.
12. Быть примером для подражания.
13. Выполнять все правила ЕСА.

Черлидеры обязаны:

1. Воздерживаться от хранения и распития алкогольных напитков в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и/или других членов команды в то время, когда на ней/нем одета форма команды (то есть, когда он/она представляет команду/страну).
2. Воздерживаться от хранения и курения табачных изделий в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и/или других членов команды в то время, когда на ней/нем одета форма команды (то есть, когда он/она представляет команду/страну).
3. Воздерживаться от принятия наркотиков.
4. Воздерживаться от применения незаконных препаратов, как гласит "Антидопинговый кодекс олимпийского движения 1999" и приложение А (Запрещенные виды препаратов и запрещенные методы, принятые 1 апреля 2000г.)
5. Не критиковать тренеров других команд, черлидеров или зрителей словом или жестом.
6. Не использовать грубую или ненормативную лексику.
7. Помнить об ответственности за позитивное руководство не только во время, но и вне соревнований.
8. Всегда проявлять уважение и вежливость по отношению к официальным представителям, тренерам других команд, черлидерам и болельщикам.
9. Стремиться развивать дух спортивного сообщества.
10. Стремиться быть скромными при победе и добрыми при поражении.
11. Быть послами доброй воли.

Методика тестирования специальной физической подготовленности

- Бег на месте высоко поднимая бедро в темп музыки 128-132 уд/мин, с.
Выполняется по команде инструктора группой до 10 человек. учитывается правильность выполнения. Время фиксируется после остановки или неправильном выполнении теста. Руки на поясе или сзади за спиной, бег выполняется на носках.
- Разучивание связки 2 «восьмерки», номер удачно выполненной попытки.
Показывается связка 3 раза. 1-й раз медленно с проговариванием счетов, 2-й и 3-й раз в среднем темпе без проговаривания счетов. Затем без помощи инструктора необходимо повторить связку без ошибок. Фиксируется номер попытки, когда связка была выполнена без ошибки под счет преподавателя.
- Приседания ноги вместе, руки за голову в темп музыки 128-132 уд/мин, количество раз.
Черлидеры стоят в исходном положении и начинают выполнять упражнение по команде преподавателя. При этом локти перед собой не сводить, туловище не наклонять, пятки от пола не отрывать. Фиксируется количество выполненных раз.
- Сгибание и разгибание рук перед собой из положения стоя ноги врозь, количество раз на критической скорости.
Из положения стоя ноги врозь руки перед собой по команде инструктора в медленный темп музыки выполняются всеми черлидерами сгибания и разгибания рук перед собой 16 раз. Затем темп музыки увеличивается и выполняется упражнения быстрее и так, пока темп музыки достигнет критической величины 136 уд/мин. Фиксируется количество раз, выполненное на критической скорости.
- Удержание положения ног правая вперед, левая назад («правый шпагат»)
Выполняется упражнение по максимальным возможностям занимающегося, вес тела посередине, опираясь на прямые руки. Измерительной линейкой измеряется расстояние от бедра до пола. При полном выполнении упражнения результат записывается как максимальный.

Указания и команды чирлидерам.

Словесные (вербальные)	Визуальные (невербальные)
Речевые обозначения (термины).	Язык движений (тела): показ упражнений с соблюдением требований к их технике
Речевые указания (начало и окончание движений, направление, осанка и техника движений).	Специальные жесты (направление движений, «пальцевый» счет, специальные обозначения).
Цифровые (число повторений упражнений – счёт прямой и обратный).	Мимика и пантомимика (улыбка, кивок головой)
Речевая мотивация (поощрение)	

Термины чирлидинга

Акробатика – любые акробатические и гимнастические элементы, выполняемые на полу.

База – нижний (поднимающий) человек, обеспечивающий основную поддержку в пирамиде (станте).

Баскет-тосс – стант-бросок из 4–5 человек, в котором руки боковых баз сцеплены и обязательно присутствие задней базы.

Бёдфлип – элемент, выполняемый флайером в баскеттоссе, при котором флайер сначала раскрывается в позу "птичка", а затем выполняет сальтовое вращение вперед, как бы "ныряя" по себя.

Кетчер – человек, отвечающий за прием спускающегося флайера.

Клэп – хлопок на уровне ниже подбородка, при котором ладони выпрямлены и полностью касаются друг друга.

Класп – хлопок на уровне ниже подбородка, при котором пальцы согнуты и держат противоположную ладонь, а большие пальцы перекрещены.

Креддл – прием флайера в «колыбель».

Либерти – положение флайера в станте (флайер стоит на 1 ноге).

Лип – прыжок в шпагат (обязательный элемент программы в номинации чир-данс).

Маунтер – человек, занимающий средний уровень пирамиды (станта) между базой и флайером, не имеющий контакта с соревновательной зоной.

Медвежий захват – способ приема флайера прямым (вертикальным) спуском.

Оверлеп – сокрытие момента перехода от станта к станту с помощью танцевальных элементов, чиров, чантов и других элементов программы.

Пирамида – группа стантов, стоящих достаточно близко, чтобы коснуться друг друга.

Пируэт – вращение на 1 ноге на 360° (обязательный элемент номинации чир-данс).

Пируэт двойной – вращение на 1 ноге вокруг своей оси, как минимум на 720° без опускания опорной ноги.

Помпоны – аксессуар в черлидинге.

Поп-ап – способ спуска, при котором базы с силой выталкивают флайера руками.

Поп-даун – способ спуска, при котором флайер освобождается от контакта с базами и опускается прямо на пол.

Пробс – средство агитации (плакаты, растяжки, мегафоны и т.п.).

Стант – подъем одного или более флайера.

Риппл – одно и то же движение, выполняемое одним человеком или одной линией, следующее сразу же за выполнением этого же движения другим человеком или линией.

Спотер – страхующий, отвечающий за безопасность зоны «голова-плечи» мунтера или флайера, контролирует, но не участвует в построении пирамиды (станта); поддерживает визуальный контакт с маунтером/флайером и отвечает за их безопасный спуск.

1) **Внутренний споттер** – является членом команды, отвечает за безопасность зоны «голова-плечи» флайера. Внутренний споттер может помогать контролировать стант/пирамиду, но не должен обеспечивать основную поддержку станта или пирамиды.

2) **Внешний споттер** – не может быть членом команды. Внешние споттеры не должны

участвовать в программе и не могут поддерживать станты и пирамиды, но отвечают за безопасность флайеров.

Спуск – сход спортсмена, не являющегося «Базой», со станта/пирамиды на пол.

Той питч– способ подъема, при котором 1 или несколько баз подхватывают флайера под переднюю часть стопы и используют руки, как платформу для захода или выброса флайера вверх.

Той-тач – прыжок, при котором спортсмен поднимает прямые ноги под углом 90°.

Той флип–стант или способ подъема на стант или пирамиду, при котором 1 или несколько баз подхватывают флайера под переднюю часть стопы и используют руки, как платформу для выброса флайера в воздух, при этом флайер делает сальтовые движения.

Тосс–бросок (выброс).

Флайер – спортсмен, не имеющий прямого контакта с соревновательной поверхностью и находящийся на верхнем уровне станта/пирамиды.

Формации – построения. Хай V – движение рук в виде английской буквы «V».










Чант – слово или фраза, повторяющиеся много раз с целью активизации зрителей (считается выполненным при достижении контакта со зрителями).










Чир – кричалка, цель которой – передать информацию зрителям.

Экстеншен – стант, в котором базы держат флайера на вытянутых руках.

Элеватор (лифт) – стант, в котором базы поднимают флайера через экстеншен на уровне плеч.

Базовые положения рук в чирлидинге

<p>Руки на бедрах кисти рук находятся в положении «кулак» и упираются в тазовые кости, тыльные стороны кистей направлены вперед</p>	<p>Хай Ви прямые руки расположены «в стороны-вверх» под углом примерно 30 градусов к вертикали. Тыльные стороны кистей направлены вверх</p>	<p>Лоу Ви прямые руки расположены «в стороны-вниз» под углом примерно 30 градусов к вертикали. Тыльные стороны кистей направлены вверх</p>
		
<p>T прямые руки расположены в стороны. Тыльные стороны кистей направлены вверх</p>	<p>Ломанное T согнуть руки в локтях из положения «T», при этом кисть находится на одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены вверх</p>	<p>Верхний Панч (левый)комбинированное движение: левая рука в положении «Верхний Тачдаун», правая рука в положении «Руки на Бедрах»</p>
		
<p>Книжалы руки согнуты в локтях и прижаты к корпусу, кисть расположена над локтем и в одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)</p>	<p>Рамка руки согнуты в локтях под углом 90 градусов, кисть расположена над локтем, локоть напротив плеча. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)</p>	<p>Правая Диагональ комбинированное движение: правая рука в положении «Хай Ви», левая рука – в положении «Лоу Ви»</p>
		
<p>Левая Диагональ комбинированное движение: правая рука в положении «Лоу Ви», левая рука – в положении «Хай Ви»</p>	<p>Правое K комбинированное движение: правая рука в положении «Хай Ви», левая рука направлена вправо и находится в положении «Лоу Ви»</p>	<p>Левое K комбинированное движение: левая рука в положении «Хай Ви», правая рука направлена влево и находится в положении «Лоу Ви»</p>

		
<p>Верхний Тачдаун руки вытянуты вверх в одну линию с корпусом, локоть находится над плечом, кисть над локтем. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)</p>	<p>Нижний Тачдаун прямые руки вытянуты вертикально вниз и прижаты к корпусу. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)</p>	<p>Лук и Стрела комбинированное движение: правая рука в положении «Т», левая рука – в положении «Ломанное Т»</p>
		
<p>Левое Л комбинированное движение: левая рука в положении «Т», правая рука – в положении «ВерхнийТачдаун»</p>	<p>Правое Л комбинированное движение: правая рука в положении «Т», левая рука – в положении «ВерхнийТачдаун»</p>	<p>Индеец руки согнуты в локтях и расположены на уровне плеч друг над другом: локоть над кистью, кисть над локтем (лежат одна на другой). Тыльные стороны Кистей направлены вверх</p>
		

Практическая часть программы

Общеукрепляющие упражнения. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду спорта. Она направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

- Ходьба и бег (спортивный)

- развитие динамической и статической силы.

- укрепления мышц брюшного пресса, спины.

Спортивный бег - семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед с поворотом.

Ходьба и бег являются отличной школой движений, средствами формирования многих важных эстетических качеств.

Динамическая сила – отжимание в горизонте.

Упор лежа, руки на уровне плеч, ноги вместе или на уровне плеч мысками упереться в пол. Спина прямая, ягодичные и спинные мышцы напряжены. (выполняется с двух или с одной руки).

Статическая сила- удержание собственного веса.

Горизонтальный угол ноги врозь или ноги вместе(упражнения провод. в партере в положении сед, руки в упоре на полу прижатые к внешней стороне ног, спина в вертикальном положении с прогибом в поясничной области.

Отрыв тела от пола происходит за счет выпрямления рук и подъема ягодиц горизонтально от пола.

Укрепление мышц брюшного пресса. Положение лежа, ноги согнуты в коленях, руки скрещены на груди или за головой. Проводится подъем туловища в положение седа, грудью касаясь колен.

Упражнения повторяются несколько раз по возрастающей (с 10 до 50 раз)

- *Танцевальные, акробатические и ритмические упражнения:*

ритмичные движения в зависимости от характера музыки; упражнения на укрепление суставов, мышц живота, спины, рук, ног; силовые упражнения, упражнения на растяжку, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость; свободное падение в положение лёжа.

Упражнения на прыгучесть. Прыжки, подскоки и скачки.

В черлидинге широко применяются различные подскоки на двух ногах, на одной, с одной ноги на другую. Они представляют собой простейшие виды прыжков, выполняются без разбега, без выраженных маховых движений руками и без акцентированных взмахов свободной ногой. Для них характерна малая амплитуда свободных движений звеньями тела и минимальная высота полета. Выполняются из и.п. ноги вместе, в положении ноги врозь в широкую стойку.

Голени перпендикулярно полу, стопы и бедра слегка развернуты наружу, колени над носками. Приземление осуществляется перекатом с носков на пятки. Колени слегка согнуты, Упражнения выполняются на 2 счета.

Прыжки-отталкивания заключается в том, что за счет быстрого и сильного (взрывного) разгибания ног, предварительно согнутых, спортсмен как бы отталкивает опору от себя, но в результате взлетает сам.

Акробатические движения - подразделяются на структурные группы.

1 группа: шпагаты - на правую, левую ногу, поперечный; упоры- стоя, сидя, лежа; стойки- на лопатках, груди, предплечьях, руках и тд.

2 группа перекаты – вперед назад в сторону кувырки - вперед, назад, в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинировано. Перевороты - медленные, темповые (вперед, назад, в сторону, через касание двумя руками, одной рукой и на предплечьях).

Тренировка с базами.

- постановка корпуса, рук, ног, спины.

-упражнение на синхронное поднятие предмета.

- координацию движений.

- изучение поддержки

- изучение техники приема флаера в колыбель.

Тренировка с флаерами.

- Постановка ног на руки баз,

- Упражнения на равновесие.

- Либерти, арабеск, флажок.

- упражнение на развитие вестибулярного аппарата

- изучения техники падения в колыбель
- выброс вверх с поворотом на 360 гр.

Хореография. Основой хореографии в чирлидинге является элемент. Элемент – это наименьшее законченное двигательное движение. Основные элементы объединяются в соединения, а несколько соединений определяются в блоки, которые составляют конечную комбинацию.

В чирлидинге выделяются несколько путей создания элементов, позволяющих разнообразить средства, изменять нагрузку упражнений.

Вертикальное перемещение общего центра тяжести. Добавляются пружинистые движения стопами, приседания и др.

Горизонтальное перемещение тела. Движения могут выполняться с продвижением вперед, назад, в сторону, по диагонали, по дуге.