

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №10» города Обнинска  
МБОУ «СОШ №10» г. Обнинска



Утверждаю  
Директор МБОУ «СОШ №10»  
г.Обнинска  
А.В. Петров  
Приказ № 35  
«31» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
секции «Черлидинга»  
на 2022-2023 учебный год

учитель физической культуры  
Пресман Лилия Валерьевна

г. Обнинск

2022 год

## 1. Пояснительная записка.

МБОУ «СОШ №10» строит свою работу на основе Законов Российской Федерации: «Об образовании», «О физической культуре и спорте»; «Конвенции о правах ребенка. Авторская дополнительная образовательная программа «Черлидинг» составлена на основе комплексной программы по физической культуре, разработанной Министерством образования Российской Федерации.

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 физкультурного образования учащихся занятия черлидингом.

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

При той огромной 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 черлидинга пронизана стремлением обеспечить условия для учебы, привить ребенку прочные знания, умения и навыки для культурного отношения к своему здоровью.

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

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

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

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

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей черлидера вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся

разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

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

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

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

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

#### **Цели и задачи программы.**

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

Задачи направлены на реализацию спортивной работы в школе, 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.
- Развитие физических умений, поддержание формы, развитие привычки здорового образа.
- Развитие эстетического вкуса.
- Повышение эффективности занятий с учетом индивидуальных особенностей и способностей обучающихся.
- Расширение кругозора учащихся.

- Привлечение к участию и поддержке в школьных соревнованиях.

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

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

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

**Возраст детей**, участвующих в реализации авторской дополнительной образовательной программы - 9 - 17 лет.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать: в первый год обучения одного академического часа три раза в неделю, на следующих этапах обучения двух академических часов при менее чем 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 учителем физической культуры.

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

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

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

*Таблица (№1)*

| год обучения | минимальный возраст для зачисления (лет) | минимальное количество учащихся в группе | максимальное количество учебных часов в неделю | требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года |
|--------------|--|--|--|---|
| 1-й          | 9-17                                     | 15                                       | 3  | выполнение нормативов ОФП, элементы хореографии                           |
| 2-й          | 9-17                                     | 15                                       | 3  | выполнение нормативов ОФП, СП, элементы акробатики                        |
| 3-й          | 9-17                                     | 15                                       | 3  | выполнение нормативов ОФП, СП,  |
| 4-й          | 9-17                                     | 15                                       | 3  | выполнение нормативов ОФП, СП,  |
| 5-й          | 9-17                                     | 15                                       | 3  | выполнение нормативов ОФП, СП,  |

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

## 2. Учебно-тематический план занятий черлидингом.

Таблица (№2)

| Разделы подготовки   | Этапы подготовки |       |       |       |       |
|--|------------------|-------|-------|-------|-------|
|  | 1 год            | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Теоретическая подготовка   | 24               | 20    | 16    | 16    | 16    |
| Практическая подготовка  | 78               | 82    | 86    | 86    | 86    |
| Общая физическая подготовка  | 25               | 17    | 14    | 14    | 14    |
| Специальная подготовка   | 20               | 20    | 19    | 19    | 19    |
| Техническая подготовка   | 15               | 19    | 23    | 23    | 23    |
| Тактическая подготовка   | 10               | 13    | 15    | 15    | 15    |
| Психологическая подготовка   | 1                | 2     | 3     | 3     | 3     |
| Сдача контрольных нормативов   | 2                | 2     | 2     | 2     | 2     |
| Инструкторская и судейская практика  | --               | 2     | 3     | 3     | 3     |
| Врачебный контроль   | 1                | 1     | 1     | 1     | 1     |
| Участие в соревнованиях в соответствии с календарным планом спортивно - массовых мероприятий | 6                | 6     | 6     | 6     | 6     |
| Всего часов  | 102              | 102   | 102   | 102   | 102   |

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

Таблица(№3)

| Разделы подготовки      | Этапы подготовки |       |       |       |       |       |
|-------------------------|------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                         | 1 год            | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | Всего |
| ОФП:                    | 25               | 17    | 14    | 14    | 14    | 84    |
| СП:                     | 20               | 20    | 19    | 19    | 19    | 97    |
| Техническая подготовка: | 15               | 19    | 23    | 23    | 23    | 103   |
| Тактическая подготовка: | 10               | 13    | 15    | 15    | 15    | 68    |

Комбинация акробатических упражнений для совершенствования и контрольного тестирования девочек (12-13 лет).

Таблица (№4)

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

Комбинация акробатических упражнений для совершенствования и контрольного тестирования девочек (13-14 лет).

Таблица (№5)

| №/№ | Контрольные упражнений             | Баллы     |
|-----|------------------------------------|-----------|
| 1.  | Из упора присев кувырок назад      | 2,0 балла |
| 2.  | Перекатом назад стойка на лопатках | 1,5 балла |
| 3.  | Перекатом вперед лечь и «мост»     | 2,5 балла |

|    |   |           |
|----|---|-----------|
| 4. | Поворот в упор стоя на правом колене, левую назад | 2,0 балла |
| 5. | Махом левой упор присев и кувырок вперед          | 1,0 балл  |
| 6. | Прыжок вверх прогибаясь                           | 1,0 балл  |

*Комбинация акробатических упражнений для совершенствования и контрольного тестирования девочек (14-15 лет).*

*Таблица (№6)*

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

*Комбинация акробатических упражнений для совершенствования и контрольного тестирования девочек (15-16 лет).*

*Таблица (№7)*

| №/№ | Контрольные упражнений  | Баллы     |
|-----|---|-----------|
| 1.  | Опускаясь на колени, наклон назад, руки на пояс                           | 1,5 балла |
| 2.  | Выпрямляясь с поворотом налево, сед и угол (держать), руки в стороны      | 3,0 балла |
| 3.  | Лечь и стойка на лопатках   | 2,0 балла |
| 4.  | Кувырок назад в полушпагат  |           |
| 5.  | Упор присев и шагом левой перекидной прыжок в выпад правой руки в стороны | 2,0 балл  |



*Комбинация акробатических упражнений для совершенствования и контрольного тестирования девочек (16-17 лет).*

*Таблица (№8)*

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

### **3. Практическая подготовка**

#### **3.1 Общая физическая подготовка**

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

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

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

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

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

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

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

### ***Пирамиды (станты).***

Групповые акробатические упражнения в парах, тройках.

## **3.3 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.

## **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 черлидинге включает множество приемов.

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

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

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

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

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее 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 «Cheer» и «Dance»<sup>1</sup>. 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

---

<sup>1</sup> Cheer — это пирамиды, акробатика, прыжки, звонкие и четкие кричалки, помпоны и потрясающая динамика.

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

обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядного пособия), методы: игровой и соревновательный. При обучении общеразвивающих упражнений, основных элементов «Cheer» и «Dance», показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение простым.

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

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

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

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

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

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

К специальной подготовке целесообразно приступать с 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 условии сопряженного развития физических качеств и совершенствования техники. Кроме того, упражнения на тренажерах и специальных устройствах, дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные группы мышц.

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

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

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

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

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

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

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсмена.

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

#### **4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Былеева Л.А, Короткова И.В., Яковлев В.Е. Подвижные игры.- М., 2005
2. Виленский М.Я Физическая культура. 5-7 классы. – М.: Просвещение, 2012. – 240
3. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения.- М., 2001
4. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно - методической деятельности в физической культуре и спорте. М., 2005
5. Задворнов К.Ю. Исследование процесса становления новых (нетрадиционных) видов спорта //Теор. и практ. физ. культ., 1999, № 12, с.17-22.
6. Зинкеева Л.С. Путешествие в мир музыки и движений // Физическая культура в школе. – 3. – 2002, 68-71с.
7. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации //Теор. и практ. физ. культ. 2001, № 4, с. 2-8.
8. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М., 2004г.
9. Карнавская Н.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В. ЧЕРЛИДИНГ КАК ВИД СПОРТА // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 5-2
- 10.Каинов А.И., Курьерова Г.И., «Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др.». – Волгоград, 2013. – 176



11. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теор. и практ. физ. культ. 2001. № 4, с. 11-15.
12. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов. М., 2007
13. Морель Ф. Хореография в спорте. М., 2001
14. Назаренко Л.Д. Пластичность как двигательльно- координационное качество // Теория и практика физической культуры. – 1999. -№8. – С.48-53.
15. Носкова С.А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств "cheerleaders" - групп поддержки спортивных команд. Метод. пос. для педагогов-инструкторов и тренеров.- М.: МГСА, 2001.
16. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе.- М., 2000
17. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры.- М., 2004
18. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта., 2007
19. Твердовская С.В, Краснова Г.В. Чирлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ. Омск., 2005.
20. Френкин А.А. Эстетика физической культуры.- М., 2003
18. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002. – 221 с.
19. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Частные методики. – Т. II. – М.: ФАР, 2002. – 211 с.