МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Учредитель: муниципальное образование «Карагайский муниципальный район. Полномочия и функции осуществляет администрация Карагайского муниципального района в лице управления образования администрации Карагайского муниципального района на основании нормативных и правовых актов Карагайского муниципального района.

ПРИНЯТА
На педагогическом совете
МАООДО «ДЮСШ»
Протокол № 4 от «02» августа 2016 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор МАООДО «ДЮСШ»
_____ Колышкин А.В.
Приказом № 42 от «01» августа 2016 г.

Дополнительная общеразвивающая программа по общефизической подготовке с элементами **черлидинга** для групп спортивно-оздоровительного этапа

(рабочая программа)

Разработчик:
Азанова Л.Ш.,
тренер-преподаватель
МАООДО «ДЮСШ»

с. Карагай 2016 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка …… 3 –9

II.Учебно-тематический план тренировочного процесса ……10-12

III. Учебно-тематическое планирование ……...13-14

IV. Возрастные физические особенности занимающихся ……..15-17

V. Номинации черлидинга: «Чир» и «Чир-данс» …….18-20

Заключение ……..... 21

Литература …….. 22

Приложение 1…….24 - 25

Приложение 2…….26 - 27

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

В этом свете и в соответствии с целями и задачами МАООДО «Детско-юношеская спортивная школа» по реализации дополнительной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта черлидинг не только соответствует специфике, современным требованиям и тенденциям в сфере образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации, но и, в силу собственного содержания и особенностей вида спорта, создает максимальные условия и возможности для физического образования, воспитания и развития детей, организации досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни и занятий спортом.

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

В России черлидинг существует относительно недавно. Свое начало он получил одновременно с появлением в стране американского футбола. Первая российская команда по черлидингу была создана в 1996 году при Детской Лиге американского футбола (ДЛАФ). Вскоре интерес к черлидингу возрос, и начали появляться различные профессиональные команды и объединения. Уже в 1999году во Дворце Спорта «Динамо» г. Москва состоялись первые соревнования по черлидингу на Кубок Федерации. Впоследствии эти соревнования стали проводиться ежегодно по определенной программе.

12 февраля 2007 года черлидинг в России был официально признан видом спорта – издан Приказ № 67 Федерального Агентства по Физической культуре и спорту «О признании нового вида спорта «Черлидинг».

23 ноября 2008 года во Дворце Спорта «Динамо» г. Москва (Россия) прошел I-й Этап Кубка Мира по черлидингу (IFC World Cup 2008), в котором среди других стран Россия заняла 5 призовых мест.

В 2009 году «Черлидинг» внесен во Всероссийский реестр видов спорта. Чемпионаты по черлидингу проводятся в двух номинациях: «Чир» и «Чир-данс».

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности занимающихся и направлена на:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в черлидинге;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в черлидинге;
- подготовку к освоению этапов предпрофессиональной подготовки по сложно- координационному виду спорта - черлидинг;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Цель программы - создание максимальных условий и возможностей для физического образования, воспитания и развития детей, формирование потребности в поддержании здорового образа жизни и занятий спортом.

Задачи:

• развитие координационных, ориентационно-пространственных, временных, ритмических способностей:

• освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

• воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;

• совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами;

• обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности,
• воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, воспитание качеств взаимодействия и сотрудничества;
• воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
• воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
• повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом;
• формирование представления о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;
• обучение приѐмам релаксации и самодиагностики;
• обеспечение формирования правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами черлидинга, танцевальных упражнений;
• воспитание личности обучающегося с установкой на здоровый образ жизни.

Возраст занимающихся: 6-18 лет.

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

Сроки реализации программы: весь период.

Формы и режим занятий: учебно-тренировочное занятие в спортивном зале, репетиционные занятия с командой, соревнования; участие в фестивалях, концертах, конкурсах, акциях по пропаганде здорового образа жизни.

Расписание занятий на учебный год.

Планируемые результаты освоения программы:

Программа по черлидингу способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере **личностных универсальных учебных действий** будет формироваться:

1. Установка на здоровый образ жизни;
2. Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
3. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
4. Знание основных моральных норм на занятиях черлидингом и ориентации на их выполнение.

В сфере **познавательных универсальных учебных действий** будут являться умения:

1. Ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «черлидинг»;
2. Раскрывать понятия и термины, связанные с черлидингом;
3. Ориентироваться в видах программах черлидинга, танцевальных жанрах, акробатических упражнениях;

4. Выявлять связь занятий черлидингом с досуговой и урочной деятельностью;
5. Характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
6. Измерять (познавание) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела);
7. Развивать основных физических качеств;
8. Планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
9. Осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, черлидинге.

В сфере **регулятивных универсальных учебных действий** будут являться умения:

1. Организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
2. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
3. Адекватно воспринимать советы и предложения тренера, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
4. Адекватно оценивать собственные физические способности;
5. Вырабатывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Занимающийся научится:

1. Проявлять волевые и нравственные качества лидера;
2. Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
3. Договариваться и приходить к общему решению в работе в команде;
4. Проявлять инициативность, самостоятельность и дисциплинированность в ходе занятий, на соревнованиях и выступлениях.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

1. Итоговая диагностика (ОФП, специальная и техническая подготовка).
2. Участие в соревнованиях.
3. Выступления на различных мероприятиях направленных на пропаганду здорового образа жизни.
4. Показательные выступления команды.

Условия реализации программы:

Имеется:

1. Спортзал.

Технические средства обучения – музыкальный центр.

Спортивный инвентарь – скакалки, маты, батут.

Методическое обеспечение:

Имеется:

- подборка информационной литературы по черлидингу (статьи, дидактический материал);
- игры и упражнения на групповую сплоченность;
- информация на дисках (наглядное пособие по выполнению отдельных элементов в черлидинге).
- видеозаписи с мастер-классов (КОО «Спортивная федерация черлидинга Пермского края».)

Группа	Возраст	ОФП			Техническая подготовка (акробатические элементы) «+» - выполнять		Специальная подготовка прыжки «+» - выполнять	
		Прыжки ч/з скакалку за 30 сек	Пресс за 30 сек	«Книжечка» за 30 сек	Колесо	Перекидка	«Группировка»	«Стредл»
СОГ	6-18	50	15	15	+	+	+	+

II. Учебный план тренировочного процесса

➢ ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- значение занятий черлидингом в жизни человека;
- развитие черлидинга России, Пермском крае и Карагайском районе;
- влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;
- гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;
- различия в номинациях «чир» и «чир-данс»;
- «кодекс черлидиров»;
- термины, используемые международной федерацией черлидинга;
- стили современных танцев: «хип-хоп», «гоу-гоу», «джас», «рага-джем», «фанк» и многие другие;
- построение номеров в номинациях «чир» и «чир-данс» (обязательное выполнение основных элементов в этих номинациях).

➢ ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость, гибкость и так далее) необходимых для развития черлидиров;
- основные базовые движения / положения рук и ног и акробатические упражнения – для развития силы, для развития подвижности в суставах, развивающие вестибулярную устойчивость и тому подобное;
- «веревочный курс» - для развития групповой сплоченности у воспитанников;
- «фитнес», «каланетика», «пилатес» - упражнения для развития гибкости, выносливости, укрепления мышц всего организма (профилактика заболеваний позвоночника – сколиозы, часто формирующиеся в подростковом возрасте), красоты тела.

➢ СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- развитие специальных физических способностей, необходимых для достижения высоких результатов в черлидинге;
- прыжки – элементы черлидинга, развивающие силу, выносливость, быстроту реакции (работа на батуте);
- работа в стантах – развивает групповую сплоченность и принадлежность каждого занимающегося к группе.

➢ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- обучение технике выполнения - **кувырок вперед** - из упора присев, разгибая ноги и переставляя руки вперед, опереться на них, медленно сгибая руки, опустить голову на грудь и оттолкнуться ногами, перекатываясь на спину, сгруппироваться. Продолжая поступательное

движение тела вперед, оттолкнутся руками, передать тяжесть тела на ноги и принять упор присев;

- обучение технике выполнения - **кувырок назад** - из седа, ноги вместе, перекатом, назад согнувшись развести руки в стороны. В момент касания лопатками пола активно разогнуться, направляя ноги вверх, одновременно с разгибанием повернуть голову в сторону и опереться согнутой рукой у головы. Продолжая перекат через грудь, опереться другой прямой рукой и медленно перекатиться через живот на бедра, выпрямить руки, поднять голову, сохраняя прогнутое положение туловища;
- обучение технике выполнения **«моста»** – положение тела, при котором спина изогнута дугой из положения стоя опирается на ладони и одновременно стоит на ступнях;
- обучение технике выполнения **переворота в сторону (колесо)** - выполняется вправо или влево в лицевой плоскости в стойку ноги врозь, руки в стороны. Поворот следует начинать только перед постановкой на пол первой руки (левой при выполнении влево). Руки и ноги ставятся по одной линии, примерно через равные расстояния, тело совершенно прямое, ноги максимально разведены врозь. Основные компоненты техники— мах одной и толчок другой ногой;
- обучение технике выполнения **«перекидка»** - переворот вперед на одну ногу - правая нога поднимается вверх, руки тоже, затем широкий шаг и руки ставятся на землю, потом отталкиваясь ногой происходит выход в стойку на руках, после того, как ноги соединились в воздухе и пересекли перпендикулярную точку, необходимо прогнуться в спине и одновременно оттолкнуться руками от пола, приземлившись на одну ногу.

III. Учебно-тематическое планирование

46 годовых недель, 6 часов в неделю.

Тема	Теория	Практика	Кол-во часов
1. Введение: ➢ история возникновения и развития черлидинга; ➢ техника безопасности на занятиях; ➢ «кодекс черлидиров»; ➢ правильное питание при физических нагрузках.	 2 5 1 4		 2 5 1 4

2. Общая физическая подготовка (ОФП):			
	1	12	13
➢ бег;	1	12	13
➢ прыжки на скакалке;	3	12	15
➢ упр-я для развития мышц спины;	3	12	15
➢ упр-я для развития мышц пресса;	3	12	15
➢ упр-я направ-е на формирование и укрепл-е мышц рук и ног;	3	12	15
➢ базовые движения (базовые положения тела, рук и ног) в черлидинге;	3	12	15
➢ растягивание на шпагаты (поперечный, продольные).	1	12	13
3. Техническая подготовка (ТП) акробатические элементы:			
➢ мостик с подъемом;	1	9	10
➢ коробочка;	1	9	10
➢ колесо;	1	15	16
➢ перекидка.	1	15	16
4. Специальная подготовка (СП) прыжки:			
➢ прыжки на батуте;	1	12	13
➢ прыжки в длину, с места;	1	12	13
➢ «группировка»;	1	12	13
➢ «стредл»;	1	12	13
5. Воспитательная, методическая работа.	10	10	20
Всего:	50	226	**276**

IV. Возрастные физические особенности занимающихся

1.***Общие закономерности роста и развития детей***:

- нравственность роста и развития;
- непрерывность;
- гетерохрония (в разное время развиваются разные органы и системы);
- акселерация и реторгация.

2. ***Возрастные особенности детей 6 лет (дошкольный возраст).*** Именно в дошкольном возрасте закладываются основы гармоничного развития личности, ее физические совершенства - основы здоровья, долголетия, формируется много двигательных навыков, развиваются физические качества (ловкость, скорость, сила и другие). Своевременное и успешное формирование двигательной функции человека, особенно в дошкольный период жизни, имеет первостепенное значение для полноценного физического развития. У детей к шести годам двигательная деятельность становится все более разнообразной. Именно в этом возрасте можно начинать регулярные занятия в спортивных секциях. Ребенок уже сознательно относится к требованиям взрослых, у него развивается способность понимать поставленную задачу, стремиться к достижению цели. Часто шестилетние дети сами, по своей инициативе, разучивают какие-либо новые движения, пытаясь освоить то, что плохо получается, проявляя при этом удивительную настойчивость. Через год ребенок пойдет в школу, и учеба потребует от него больших физических сил: рано вставать, проводить пять - шесть часов за партой. Если прибавить к этому недостаток воздуха в закрытых школьных помещениях и домашние задания, отсутствие дневного сна, то становится ясно, что здоровье у ребенка должно быть не просто хорошим, а очень хорошим.

Танцы или гимнастика, ролики, коньки, лыжи — все это полезно для укрепления иммунитета и общего физического развития ребенка.

3. ***Возрастные особенности детей 7-10 лет (младший школьный возраст)***. За счет более ускоренного развития рук и особенно ног изменяются пропорции тела. Меняется осанка – дети становятся стройнее. Хрящевая ткань усиленно заменяется костной. Рост дыхательных путей приводит к удлинению шеи и гортани, дыхательные пути становятся более длинными и широкими. Совершенствуется функциональная деятельность организма.

Выводы: благоприятный период для развития гибкости организма, важно учить детей правильному дыханию (через нос) во время физических упражнений. Темп в танцевальных программах регулировать подсчетом.

4. ***Возрастные особенности детей 10-13 лет (средний школьный возраст).*** Период полового созревания; быстрый рост тела и конечностей; рост тела опережает рост сердца.

Проявляется: неуклюжестью, неловкостью в движениях, дети не могут выдерживать большие нагрузки; снижается работоспособность, повышается утомляемость.

Выводы: у самих детей возникает необходимость научиться двигаться, обратить особое внимание на режим труда и отдыха, на рациональное питание, на развитие

двигательных способностей. Благоприятный период для развития ловкости, быстроты, динамической силы, прыгучести, координации движений.

5. ***Возрастные особенности подростков 14-16 лет (юношеский возраст - 17, 18 лет)***.

Продолжается период полового созревания; активный рост туловища заканчивается; рост массы тела; формирование и рост мышц, конституции тела (тип телосложения); усиливаются обменные процессы, формируется нервная система, дыхательная система, сердечнососудистая деятельность.

Занимающиеся более уравновешенные, высокая работоспособность, выносят высокие физические нагрузки, больше развита мотивация к посещению занятий.

Выводы: можно увеличивать нагрузки, продолжительность занятий; уделять особое внимание формированию фигуры, мышц, укреплению нервной системы; формированию характера; ориентировать подростков на результаты их деятельности. Благоприятный период для развития: выносливости, статической силы, формирования фигуры, мышц (снижение физической активности ведет к снижению умственных способностей).

V. Номинации черлидинга: «Чир» и «Чир-данс»

Черлидинг - как вид спорта приобрел широкое распространение в 70-е годы прошлого столетия в США. В Америке - это направление, придуманное американскими студентами, популярно уже около 100 лет. Самые известные девушки школы, колледжа или университета удостаиваются чести войти в группу поддержки, которая перед выступлением спортивных команд своего учебного заведения подбадривает игроков и болельщиков. Интересно, что сначала черлидинг был уделом запасных игроков, которые поддерживали своих товарищей, держа в руках всевозможную бутафорию. Сейчас черлидинг популярен во многих странах Европы и мира. Черлидеры курируют все игровые виды спорта.

По черлидингу проводятся всевозможные состязательные мероприятия. Кстати, в 2005 году на Мировом первенстве в Токио, команда из России вышла в финал, заняв 5 место. Возможно, что скоро черлидинг может стать олимпийским видом спорта. В Японии его изучают в рамках школьной программы. Черлидинг для России - новый вид спорта, который начал развиваться с осени 1997года.

Сегодня черлидинг получил распространение в более чем 40 странах мира, а Япония — вторая после США страна по масштабам и уровню развития черлидинга. Общее число черлидеров в мире превышает 6 млн. человек. Черлидинг в нашей стране при должной поддержке также может стать распространенным. Этот вид спорта благодаря зрелищности, эмоциональности и красоте способен увлечь юношей и девушек, настроенных развивать спортивные качества и повышать мастерство. Это будет, в свою очередь,

создавать положительные ролевые модели (примеры для подражания) для остальной молодежи, что также имеет огромное значение.

Это вид спорта совсем не простой как может показаться на первый взгляд. Нагрузки достаточно серьезные, поэтому черлидеры всегда стараются держать себя в хорошей форме и обязательно вести здоровый образ жизни.

Участники развивают в себе не только физические качества, но и учатся работать в команде, доверять друг другу (например, при выполнении «стантов» очень важна уверенность в партнере), уважать коллективное мнение, развивать себя как личность.

Для начальных занятий черлидингом не требуются специальные физические данные, поэтому в команды младшей возрастной категории принимаются все желающие от 6 лет, допущенные по медицинским показаниям к занятиям спортом. Спортсмены-черлидеры делятся по возрастному признаку: беби, дети, юниоры, взрослые. Многие приходят в черлидинг из художественной и спортивной гимнастики, аэробики, танцев.

В черлидинге различаются номинации:

«Чир»

Программы Чир включают в себя достаточно большое количество акробатических элементов, требуют страховки при выполнении сложных моментов программы. В Чир - программах используются кричалки. Также разрешается использование средств агитации: растяжки, таблички, мегафоны, флаги, помпоны.

Обязательные элементы *Чир – программ*: прыжки, пирамиды, станты, чир-дансы, чир-кричалки, чант-кричалки, акробатические элементы (кувырки, колеса, рондаты и др.)

Отдельного внимания заслуживают *Чир – прыжки*. Прыжки обычно используются для достижения визуального эффекта. К основным черлидерским прыжкам относятся: той тач, пайк, группировка, стредл, хёрки, абстракт, хедлер,двойная девятка.

Станты выполняются минимально двумя, максимально пятью участниками команды. В составе программы могут использоваться станты различной конфигурации. Станты могут быть названы специальным элементом данного вида спорта. Они были придуманы для достижения высоты, чтобы обращаться к зрителям, которые находятся далеко на трибунах стадиона.

Пирамиды строятся из стантов, соединенных между собой.

Акробатика выполняется как визуальный эффект для повышения зрелищности программы.

Кричалки были изобретены для общения со зрителями на трибунах. Они должны выражать силу и энергию. Кричалки в черлидинге выполняются без музыкального сопровождения.

«Чир – данс»

Чир - данс строится на основе базовых движений черлидинга, должен включать в себя разнообразные движения. В программе обязательно используются помпоны (как минимум 1/3 часть программы должна выполняться с помпонами).

Программы строятся на принципе сочетания разнообразных стилей (джаз, фанк, поп, рэп, лирический стиль и т.д.). Обязательным является условие построения программ на основе базовых движений черлидинга.

Элементы чир - данс программы: пируэты, шпагаты, чир-прыжки, лип-прыжки и махи. Все обязательные элементы выполняются всеми участниками команды одновременно или в определенной последовательности.

Заключение

Воспитание подрастающего поколения через этот вид спорта влечет за собой:

1) преодоление застенчивости и низкой самооценки, формирование правильной самооценки и достижение эмоциональной зрелости;
2) развитие познавательных процессов (восприятие, внимание, память, мышление, речь) за счет выполнения упражнений мелкой и грубой моторики;
3) учит много работать для достижения поставленной цели;
4) осознать ответственность за свое здоровье в течение всей жизни;
5)работа в команде развивает сплоченность и преданность общим идеям и целям; сплоченная команда является необходимым условием для развития личности;
6)развивается креативность мышления, каждый член команды участвует в постановке номера, придумывании пирамид;
7)развитие личной ответственности;
8)уважение к социальным нормам и требованиям;
9) дисциплинированность, собранность, надежность;
10)развитие физических умений, поддержание формы, развитие привычки здорового образа жизни;
11)правильное распределение времени.

В группах черлидинга занимаются не только девчонки, но и мальчишки. Каждый ребенок независимо от роста, массы тела - здесь найдет свое место! Одна из задач черлидинга популяризация спорта и здорового образа жизни.

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства. Только здоровая личность может качественно усвоить знания, максимально полно реализовать их и эффективно адаптироваться в динамично развивающемся обществе.

Литература

1. Буйлова Л.Н; Кленова Н.В. Как организовать дополнительное образование детей в школе. М. 2005.
2. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки И.А. Гуревич. -2-е изд. - Минск: Высшая школа, 1980.-35с.
3. Житько А.Н. «Черлидинг – неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и истоки его зарождения» // Мир спорта. 2008. - № 11, стр. 36-38;

4. Международная танцевальная организация (International Dance Organization). [Электронный ресурс].2007.-Режим доступа:www.ido-online.com.
5. Новикова В. Черлидинг - чудище огромно, стозевно и ... красиво /В.Новикова. - Мир профессионального спорта. - 2006. - № 4. - С. 58-61.
6. Петров П.К. «Методика преподавания гимнастики в школе» / учеб. для студ. высш. учеб. заведений – М.: ВЛАДОС, 2003. стр. 448;
7. Петрович Г.И. Научно-практический подход к целевому планированию тренировки: метод, рекомендации / Г.И. Петрович, П.М. Прилуцкий. - Мн., 2003.-32с.
8. ПРОО «Федерация Черлидинга – группы поддержки спортивных команд». Основные правила и положения. сайт www. perm. cheerleading.ru;
9. Сливка Е. «Поддержка от девочек с помпончиками» / М.: Спортивная жизнь России – 2001. - № 6, стр. 20-21.
10. Федоренко Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы. С-П. 2003.
11. Хухлаева О.В. Как сохранить психологическое здоровье подростков. М. 2003.
12. Щуркова Н.Е. Культура современного урока. М.2006.
13. Янович Ю.А., Корнелюк Т.В., Дюмин И.М. Организация учебно-тренировочного процесса по черлидингу. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧЕР-программы команд поддержки и методики их обучения/Ю.А.Янович, Т.В.Корнелюк, И.М.Дюмин – Мн.:ГУ «РУМЦ ФВН», 2008. – 60с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Кодекс Черлидеров и тренеров
ПРОО «Федерация черлидинг-групп поддержки спортивных команд»

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.

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.

Согласовано: Президент федерации
Л.Е. Гурьянова

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Техника безопасности на занятиях по черлидингу

Тренер обязан:

1. Проверять наличие и комплектность медицинской аптечки;
2. Проверять наличие и исправность телефонной связи в месте проведения тренировок;
3. Проверять исправность спортивного инвентаря и оборудования;
4. Проверять готовность членов команды к занятиям (в том числе в части экипировки);
5. Обеспечивать рациональный порядок проведения тренировки;
6. Обеспечивать строгую дисциплину на тренировке;
7. Обеспечивать надёжную страховку (наличие спотеров) во время отработки и выполнения сложных элементов программ;
8. Под роспись ознакомить с Правилами техники безопасности всех членов команды и требовать их неукоснительного выполнения;

Спортсмен-черлидер обязан:

1. Являться на тренировку строго в определенное время (согласно расписанию);
2. Иметь необходимую спортивную обувь (кроссовки) и соответствующую одежду (исключить колготки, длинные широкие брюки, одежду с карманами и капюшонами);
3. Шнуровать спортивную обувь туго, но удобно;
4. Беспрекословно соблюдать установленный тренером порядок тренировки и дисциплину;
5. Обучаться правильной страховке и самостраховке, оказывать помощь друг другу под руководством тренера;

6. Аккуратно и бережно использовать спортивное оборудование и инвентарь;
7. Выполняя упражнения «потоком» (один за другим) обучающиеся должны соблюдать достаточные интервал и дистанцию, не допускается выполнение сложных элементов без страховки, если нет уверенности в их выполнении;
8. Соблюдать личную гигиену, в том числе иметь аккуратную прическу (длинные волосы обязательно собирать в «пучок»);

На тренировке запрещается:

- Пользоваться оборудованием и инвентарём без разрешения тренера;
- Пользоваться неисправным оборудованием и инвентарём;
- Покидать спортивный зал без разрешения тренера;
- Самостоятельно (в отсутствии или без разрешения тренера) выполнять сложные элементы программы;
- Носить цепочки, кольца, серёжки, браслеты и другие украшения на тренировке и во время выступлений.