

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара

Принята на заседании  
педагогического совета МБУ ДО  
«ДОЦ «Бригантина» г.о. Самара  
Протокол № 4 от  
02 08 2021 г.



Утверждаю  
Директор МБУ ДО  
«ДОЦ «Бригантина» г.о. Самара  
А.Р. Мурадымов  
02 08 2021 г.

**МОДУЛЬНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Движение вверх»**

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся 6 – 9 лет

Разработчик программы:  
педагог дополнительного образования  
Пенькова Наталья Михайловна

Самара  
2021г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план .....	14
3. Содержание изучаемого модуля	
«Основы аэробики» .....	14
«Основы степ-аэробики» .....	17
«Основы черлидинга» .....	19
4. Общее методическое обеспечение программы.....	22
5. Список литературы.....	26
6. Приложение «Учебный календарный график».....	28

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором физических функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей детского организма и необходима для его нормального формирования и развития. Движения в любой форме, адекватные физиологическим возможностям детей всегда выступают как оздоровительный фактор. Этим можно объяснить высокую эффективность разнообразных методик и форм проведения занятий, когда их основой является общее воздействие на организм в сочетании со специальными физическими упражнениями.

Физические упражнения создают новые условно-рефлекторные связи, которые быстро образуются благодаря высокой пластичности высшей нервной деятельности и быстрому протеканию восстановительных процессов в детском возрасте. Существенным фактором действия физических упражнений является повышение эмоционального тонуса. Во время занятий аэробикой у ребенка повышается настроение, появляется чувство радости, удовлетворения. На положительном эмоциональном фоне ускоряется выработка новых условных рефлексов.

Регулярные занятия аэробикой повышают функциональные способности, сглаживают физические и психологические стрессы, развивают такие физические качества, как: ловкость, гибкость, выносливость, сила обогащают знания по личной и общественной гигиене, медицинской помощи.

Оздоровительная аэробика позволит сформировать нравственное сознание, поведение, эстетическое отношение ребенка к окружающему миру.

В настоящее время существует свыше 150 разновидностей аэробики, как говорят - на все вкусы и возможности. Ежегодно получают развитие всё новые и новые направления, постоянно совершенствуются различные средства аэробики.

### **Направленность программы**

Направленность данной программы физкультурно–спортивная.

Данная программа направлена на формирование гармоничного развития личности, формирования у детей потребности в здоровом образе жизни, обеспечение повышения уровня общей и специальной физической подготовленности.

### ***Отличительные особенности программы***

Данная программа отличается от других профильных программ тем, что содержит автономность каждого модуля. Содержание всех трёх модулей объединены одним видом спорта аэробикой.

Программа направлена не только на физическое воспитание, но и на формирование личности учащихся.

Вид программы: общеразвивающая, модульная.

### ***Актуальность программы***

Реализация данной программы позволяет решать актуальные проблемы воспитания подрастающего поколения, создавать альтернативу асоциальным явлениям, имеющим место в жизни современной молодёжи.

### ***Педагогическая целесообразность программы***

Для успешной реализации данной программы необходимо использовать следующие *принципы обучения*:

- гуманистических начал, многообразия и вариантности форм организации

- жизнедеятельности и образования детей и подростков;
- приоритета интересов каждого воспитанника и учёта его интеллектуальных и психофизиологических личностных особенностей ;
  - непрерывности образования и воспитания;
  - обеспечение комфортной эмоциональной среды - «ситуация успеха», развивающего общения;
  - содействие выбору индивидуального образовательного маршрута и темпа его освоения;
  - повышение мотивации к усвоению ( без мотивации - степень вовлечения минимальна );
  - хронологического ( от простого к сложному). Важно, чтобы воспитанники овладели самыми простыми движениями прежде чем переходить к изучению сложных.

В соответствии с целями и задачами программы, для успешной образовательной деятельности, используются организационно – методические формы обучения.

#### *Условия реализации программы*

##### *Общие методические требования к занятиям аэробикой:*

1. Воздействие всех форм должно быть всесторонним - образовательным, воспитательным, оздоровительным.
2. На занятиях следует избегать методических шаблонов, необходимо разнообразить содержание и методику проведения занятий.
3. Необходимо ставить и решать конкретные цели и задачи, имеющие общее и специфическое воздействие на организм ребенка.
4. Необходимо соблюдать структуру каждого занятия методически, правильно организуя подготовительную, основную и заключительную части.
5. Следует рационально регулировать нагрузку. Дозировка объема и интенсивности физических упражнений достигается определенным количеством повторений, темпом выполнения, сменой исходных положений и способов выполнения упражнений, рациональным чередованием времени нагрузки и отдыха.
6. Профилактика травматизма достигается также тщательной дозировкой физических упражнений, хорошей дисциплиной занимающихся, обеспечением санитарно - гигиенических условий.
7. Следует обязательно учитывать индивидуальные особенности ребенка и создать оптимальные условия для развития его организма. Ни один метод обучения, воспитания и лечебной коррекции не даст должных результатов, если он применяется без индивидуального подхода.

#### *Урок аэробики*

Занятия аэробикой с оздоровительной направленностью проводят в виде урока (Приложение 1). Преимущества урочной формы проведения занятий заключается в том, что образовательный процесс возглавляет квалифицированный педагог дополнительного образования, обеспечивающий решение задач и максимальную продуктивность занятий.

Как и в любом виде двигательной активности в занятиях аэробикой решаются три основные типа педагогических задач (воспитательные, оздоровительные и образовательные). Объем средств (содержание и виды движений), используемых в

конкретных уроках для решения этих задач, зависит от основной цели занятий и контингента занимающихся.

Групповые занятия отличаются большим разнообразием, которое достигается за счет изменения приемов организации и проведения. Деятельность занимающихся на уроках аэробики может быть организована по разному даже при использовании одной и той же оздоровительной программы. Можно применить **фронтальный** (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения), **индивидуальный** (самостоятельное выполнение задания под руководством тренера) или **круговой** способы (выполнение упражнений на “станциях” с различной целевой направленностью в составе небольшой группы).

*Технология конструирования программы содержит ряд последовательных действий:*

- выбор вида оздоровительных занятий с учетом интересов занимающихся и их подготовленности;
- подбор музыки с определенным числом ритмичных ударов в минуту для каждого упражнения;
- запись фонограммы для всего занятия (без перерывов в звучании музыки);
- конструирование упражнений и хореографических соединений для разных частей занятия;
- распределение в ходе занятия различных по нагрузке упражнений и соединений;
- разучивание тренером разработанной программы (самотренировка);
- обучение оздоровительной программе;
- управление нагрузкой в последующих занятиях и т.д.

Для деятельности педагога (инструктора) характерны два типа конструирования программ и проведения уроков аэробики - свободный (фристайл) и структурный (хореографический).

*Последовательность изучения материала:*

1. Разучивание двигательного действия (повторение однотипных движений)
  2. Совершенствование двигательного действия посредством соединения нескольких ранее разученных двигательных действий (работа ног и работа рук)
  3. Соединение двигательных действий в связки (на 16, 32 счета)
- Соединение связок в комплекс (последовательное выполнение строго регламентированных связок в одну и другую сторону).

*Темп музыки и движения*

Темп музыки	Кол-во муз. акц/ми	Части урока	Возможные упражнения
Медленный	40-60	Последняя заминка”- снижение нагрузки в конце урока	Упражнения на дыхание, расслабление, равновесия
Умеренный	60-90	“Разминка - вторая часть”, “заминка” после аэробной части, упражнения на силу	Упражнения на “растягивание” (стретчинг), варианты ходьбы, движения руками, наклоны туловища, силовые упражнения с удержанием позы
Средний	90-120	Аэробная часть – низкая ударная нагрузка (Lo), “калестеника” - упражнения на силу,	Базовые аэробные шаги, выпады, наклоны, махи, сгибания ног, силовые упражнения
Выше среднего	120-130	Аэробная часть уроков танцевальной направленности	Хореографические соединения базовых аэробных шагов и танцевальных движений (твист, самба, ча-ча- ча)
Высокий (быстрый)	130-160	Аэробная часть – высокая ударная нагрузка (Hi)	Ходьба, бег, прыжки, небольшие махи, хореографические соединения базовых аэробных шагов и танцевальных движений (хип-хоп, рок-н-ролл)
Очень Быстрый	160-180	Аэробная часть - высокая ударная нагрузка (Hi)	Быстрые ходьба, бег, подскоки

*Занятия разной целевой направленности*

Тип урока	Части урока	Длительность	Планируемая ЧСС
Обучающий	Разминка	2-5	90-120
	Стретчинг	3-4	110-90
	Аэробная	12-25	130-150
	Заминка	2-5	90-100
Силовой	Разминка	2-5	90-150
	Стретчинг	3-4	100-150
	Упражнения силовой направленности	15-20	90-130
	Заминка	2-5	80-90
С элементами художественной гимнастики	Разминка	2-5	90-120
	Упражнения с предметами	15-30	140-180
	Заминка	2-5	90-110

### *Работа с родителями*

Педагог, беседуя с родителями, объясняет насколько важны для здоровья детей занятия аэробики, как велико ее влияние на умственное развитие ребенка, его эмоциональное состояние.

Родители оказывают помощь в подготовке помещения к показательным выступлениям. С родителями проводятся консультации, беседы, они приглашаются на открытые занятия.

Родительские собрания:

- 1) Познакомить родителей с предметом обучения.
- 2) Объяснить требования, предъявляемые к детям.
- 3) Познакомить родителей с результатами занятий с детьми за год обучения.
- 4) Выдача рекомендаций к дальнейшим занятиям ребенка

Индивидуальные беседы:

- 1) Помочь педагогу в налаживании контакта с ребенком.
- 2) Пригласить на диагностику детей

### **Цель и задачи программы**

*Цель программы* – осуществление деятельности направленной на укрепление здоровья, пропаганду здорового образа жизни посредством физкультурно – спортивной деятельности.

Программа нацеливает образовательный процесс на решение следующих взаимосвязанных **задач**:

• *Оздоровительные:*

- охрана жизни;
- борьба с заболеваемостью, повышение сопротивляемости организма неблагоприятным влияниям внешней среды;
- содействие своевременному и гармоничному развитию всех систем организма, расширение его функциональных возможностей;
- формирование правильной осанки и стопы, развитие быстроты, ловкости, силы и выносливости, пластики.

• *Обучающие:*

- прививать навыки личной и общественной гигиены;
- формировать умения в жизненно необходимых двигательных действиях;
- формировать первоначальные знания, связанные с занятиями аэробикой и интерес к ним;
- развитие творческих способностей у детей.

• *Развивающие:*

- развивать эстетические качества: музыкальность, танцевальность, выразительность, навыки сценической культуры.
- развивать коммуникативные навыки, инициативность.

• *Воспитательные:*

- воспитание морально – волевых качеств;
- содействовать умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию;
- помочь успешно адаптироваться к современным условиям жизни, научиться концентрироваться.

### **Возраст детей для которых предназначена программа.**

Программа рассчитана на возраст детей от 6 до 9 лет.

### **Сроки реализации программы**

Данная программа рассчитана на 1 год обучения для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах (СОГ).

Состав группы: постоянный

Количество обучающихся в группе не менее 15 человек.

### **Формы и режим занятий**

Формы занятий:

- учебно-тренировочные;
- рекреационные;
- соревнования;
- спортивно-оздоровительные лагеря;
- медицинский контроль;
- работа по индивидуальным планам в летний период.
- учебно – тренировочные сборы;
- **дистанционная форма** обучения при неблагоприятной эпидемиологической обстановке.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 46 недель.

Режим занятий в неделю: - СОГ – 4 часа;

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

### **Критерии и способы определения результативности**

Для определения уровня и качества достигнутых результатов учащиеся при освоении программы используются следующие методы отслеживания результативности: педагогическое наблюдение, тестирование, анализ анкетирования, зачеты, экзамены.

Также используются следующие виды контроля:

*Предварительный (начальный) контроль* – контрольно - диагностические средства, позволяющие выявить те знания, умения и навыки, с которыми дети пришли в центр. Данный вид контроля организуется и проводится в начале учебного года посредством контрольно-вступительных экзаменов (Приложение 8). Контрольно-вступительные экзамены проводятся в сентябре. Результаты экзаменов каждого ребенка заносятся в Журнал работы учебной группы и служат исходными показателями для дальнейших наблюдений за ним педагогом в течение всего учебного года.

*Промежуточный (текущий) контроль* – контрольно-диагностические средства, позволяющие проверить знания, умения и навыки, полученные обучающимися после изучения больших тем или разделов программы. Для обеспечения диагностики физической и тактической подготовленности занимающихся проводится наблюдение, собеседование;

*Итоговый контроль* – контрольно-диагностические средства, позволяющие проверить знания, умения и навыки, полученные обучающимися в течении учебного года. Данный вид контроля организуется и проводится в конце учебного года посредством:

- предварительная и итоговая аттестация (Приложение 8);
- сдачи нормативов двигательных способностей по специальной физической подготовке в аэробике (приложение 10);
- оценивание теоретических знаний, полученных учащимися в течении учебного года в виде тестирования (приложение 11);
- оценивание сформированности здоровьесберегающей компетенции в виде тестирования (приложение 12);
- оценивание сформированности социальной компетенции в виде наблюдения (приложение 13);
- оценивание знаний основ самоконтроля и самооценки в виде теста (приложение 14).

*Общественно – значимые результаты* -  
- участие в соревнованиях, фестивалях, спартакиадах и массовых мероприятиях различного уровня.

**Нормативные основания для разработки модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ).
  - Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- Устав МБУ ДО «ДОЦ «Бригантина».

**Учебный план  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программы «Движение вверх»**

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Основы аэробики»	72	6	66
2.	«Основы степ-аэробики»	27	2	25
3.	«Основы черлидинга»	27	2	25
	<b>ИТОГО</b>	<b>126</b>	<b>10</b>	<b>116</b>

**Содержание изучаемого модуля**

**1. Модуль «Основы аэробики»**

Реализация этого модуля предусматривает спортивно-оздоровительный этап подготовки обучающихся детей. На этом этапе тренировочный процесс строится по типу физкультурно-оздоровительной работы с учащимися и направлен на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники фитнес-аэробики.

Модуль разработан с учетом личностно-ориентированного подхода и составлен так, чтобы каждый ребенок имел возможность реализовать свой потенциал в соответствии со способностями.

**Цель модуля:** создание условий для формирования потребности в занятиях фитнес-аэробикой.

**Задачи модуля:**

- привлечь максимально возможное число детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- компенсировать дефицит двигательной активности детей;
- сформировать установку к здоровому и двигательно-активному образу жизни;
- общеобразовательная двигательная подготовка (школа движений);

- познакомить с основами техники фитнес-аэробики;
- начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов классического и народного танцев;
- начальная музыкальная подготовка – игры и импровизация под музыку с использованием базовых элементов, шагов и стилей аэробики.

**Учебно–тематический план модуля  
«Основы аэробики»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Краткий обзор развития физической культуры и спорта в России. Техника безопасности на занятиях аэробикой. Входное тестирование	4	2	2	Беседа, опрос, тестирование
2.	Общая физическая подготовка. Упражнения силовой направленности.	16	2	14	Зачет
3.	Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость	18	2	16	Зачет
4.	Специальная физическая подготовка. Базовые шаги аэробики. Разучивание связок из 4 базовых шагов на 16, 32 счета. Соединение шагов с работой рук.	22	-	22	Зачет, итоговое занятие
5.	Специальная физическая подготовка. Акробатика. Техника выполнения упражнений с лентой. Техника выполнения упражнений с мячом.	10	-	10	Зачет, итоговое занятие
6.	Контрольно-выпускные испытания	2		2	Тестирование
<b>ИТОГО:</b>		<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</b>	

## **Ожидаемые результаты**

### **1. Личностные результаты:**

- сформированный интерес к занятиям фитнес-аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
- укрепление здоровья, профилактика неблагоприятных состояний и заболеваний.

### **2. Предметные результаты:**

К концу **1 модуля** обучающиеся должны:

#### **Знать**

- краткий обзор развития аэробики в России и за рубежом;
- технику безопасности на занятиях;
- правила личной гигиены;
- технику выполнения и терминологию базовых шагов аэробики;
- классификацию упражнений с лентой;
- классификацию упражнений с мячом;
- соответствие жестов и команд, применяемых в аэробике;

#### **Уметь**

- выполнять базовые шаги аэробики без работы рук и с работой рук;
- выполнять связки из 4 базовых шагов на 16 и 32 счета;
- выполнять одиночные упражнения с лентой;
- демонстрировать комплекс аэробики №1, №2;
- выполнять связки из различных элементов с предметами.

### **3. Общественно - значимые результаты:**

- участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

## **2. Модуль «Основы степ-аэробики»**

Реализация этого модуля предусматривает проведение физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы с учащимися, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники движений степ-аэробики и выявление способностей детей к занятиям той или иной дисциплиной фитнес-аэробики.

**Цель модуля:** воспитание интереса к регулярным занятиям фитнес-аэробикой и знакомство с дисциплиной «Степ-аэробика».

#### **Задачи модуля:**

- познакомить с основами техники степ-аэробики;
- сформировать аэробный стиль выполнения упражнений;
- разносторонняя физическая подготовка и начальное воздействие на развитие специальных физических качеств;
- специальная двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать различные параметры движений;
- начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов и шагов фитнес-аэробики;
- регулярное участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

**Учебно–тематический план модуля  
«Основы степ-аэробики»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности на занятиях степ-аэробикой. Режим дня. История зарождения танца.	2	2	-	Беседа, опрос, тестирование
2.	Общая физическая подготовка. Упражнения силовой направленности.	4	-	4	Зачет
3.	Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость.	4	-	4	Зачет
4.	Специальная физическая подготовка. Базовые шаги степ-аэробики. Соединение базовых шагов в связки. Соединение шагов с работой рук.	16	-	16	Зачет, итоговое занятие
5.	Контрольные испытания. Восстановительные мероприятия.	1	-	1	Соревнования
	<b>ИТОГО:</b>	<b>27</b>	<b>2</b>	<b>25</b>	

**Ожидаемые результаты**

**1. Личностные результаты:**

- сформированный интерес к регулярным занятиям фитнес-аэробикой (степ-аэробикой);
- формирование правильной осанки и укрепление здоровья.

**2. Предметные результаты:**

К концу 2 модуля обучающиеся должны:

**Знать**

- режим дня
- краткое сведение о строении и функциях организма;
- закаливание и питание спортсмена;
- технику безопасности на занятиях степ-аэробикой;
- технику выполнения и терминологию базовых шагов степ-аэробики;

**Уметь**

- выполнять базовые шаги степ-аэробики без работы рук и с работой руками;
- выполнять связки из базовых шагов на 16 и 32 счета;

### 3. Общественно-значимые результаты:

- регулярное участие в соревнованиях;
- пропаганда двигательного-активного образа жизни.

### 3. Модуль «Основы черлидинга»

Реализация этого модуля направлена на формирование всестороннего развития личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств черлидинга для укрепления и сохранения собственного здоровья и популяризации спорта.

**Цель модуля:** формирование устойчивой потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом и самосовершенствованию, целостному развитию физических и психических качеств.

#### Задачи модуля:

- знакомство с основами дисциплины «Черлидинг»;
- углубленная и соразмерная физическая подготовка;
- углубленная специально-двигательная подготовка (координация);
- базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов (равновесие, гибкость, маховые движения, прыжки и пр.);
- базовая хореографическая подготовка – освоение элементов различных танцевальных стилей и их простейших соединений;
- формирование умения понимать музыку и согласовывать свои движения с музыкой;
- регулярное участие в соревнованиях различного уровня.

### Учебно–тематический план модуля «Основы черлидинга»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности на занятиях черлидингом. Кодекс черлидера.	2	2	-	Беседа, опрос, тестирование
2.	Общая физическая подготовка. Упражнения силовой направленности.	4	-	4	Зачет
3.	Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость.	4	-	4	Зачет
4.	Специальная физическая подготовка. Техника выполнения базовых	16	-	16	Зачет, итоговое занятие

	шагов на 16, 32 счета и соединение их в связки. Базовые позиции рук.				
6.	Контрольные испытания. Восстановительные мероприятия.	1	-	1	Соревнования
	<b>ИТОГО:</b>	<b>27</b>	<b>2</b>	<b>25</b>	

## **Ожидаемые результаты**

### **1. Личностные результаты:**

- систематические занятия фитнес-аэробикой;
- планомерное освоение психологической подготовки, приобретение опыта саморегуляции и самоконтроля.

### **2. Предметные результаты:**

К концу **3 модуля** обучающиеся должны:

#### **Знать**

- значение физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей;
- классификацию упражнений художественной гимнастики;
- историю развития черлидинга в России и за рубежом;
- технику безопасности на занятиях черлидингом;
- технику выполнения и специфику дисциплины «Черлидинга»;
- кодекс черлидера;

#### **Уметь**

- выполнять базовые движения без предметов и с предметами (помпоны, мячи и пр.);
- выполнять связки из базовых шагов на 16, 32 счета;
- выполнять прыжки, махи;
- выполнять связки из различных элементов с предметами и без них;

### **3. Общественно-значимые результаты:**

- участие в соревнованиях, фестивалях, массовых мероприятиях различного уровня;
- поддержка спортивных команд во время соревнований (футбол, волейбол, баскетбол, хоккей);
- пропаганда здорового образа жизни.

## **ОБЩЕЕ МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Процесс достижения целей и поставленных задач осуществляется в сотрудничестве воспитанников и педагога, при этом применяются разнообразные методы обучения, которые обеспечивают получение воспитанникам необходимых знаний, умений и навыков, активизируют их мышление, развивают и поддерживают стойкий интерес к аэробике и здоровому образу жизни. Выбор метода обучения зависит от целей, задач и содержания занятия, уровня подготовки и опыта воспитанников. Тематический план определяет объём и предпочтительную последовательность предлагаемого материала. Обозначенные темы излагаются не сразу целиком, а в блоках разной длительности перед практической работой, являющейся главной формой деятельности объединения.

### **1. Словесные методы обучения:**

- объяснение;
  - рассказ;
  - беседа;
  - консультация.
2. Методы практической работы:
    - упражнения;
    - тренировка;
    - соревнования, фестивали.
  3. Метод игры:
    - игры: дидактические, развивающие, познавательные, подвижные, народные;
    - игры на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения;
    - игра-конкурс, игра-путешествие; ролевая игра, деловая игра.
  4. Наглядный метод обучения:
    - картины, рисунки, плакаты, фотографии;
    - таблицы;
    - демонстрационные материалы ;
    - видеоматериалы, учебные и другие фильмы.
  5. Метод обучения от медленного к быстрому даёт возможность воспитаннику изучать сложные движения в более медленном темпе. Он акцентирует правильную форму движений. После того как воспитанники научатся правильно выполнять все движения, они могут приступить к его выполнению в темпе музыки.
  6. Метод обучения от простого к сложному. Он эффективен при занятии с воспитанниками с разным уровнем подготовленности.
  7. Метод расчленённого обучения предусматривает разделение на составные части и изучение их в отдельности. После того, как воспитанники изучат все компоненты, их объединяют в единое целое.
  8. Метод стимулирования и мотивации поведения:
    - интереса к деятельности и поведению (соревнования, познавательные ролевые игры, выставки, поощрения);
    - долга и ответственности в деятельности и поведении (учить проявлять упорство и настойчивость, разъяснение плюсов полученных знаний, умений и навыков).
  9. Методы контроля обучения:
    - устный (фронтальный, индивидуальный);
    - самоконтроль;
    - практические задания.
  10. Активные формы познавательной деятельности:
    - викторина (с вариантами ответов, заочная викторина);
    - заочное путешествие во времени и пространстве;
    - встреча со специалистами;
    - час вопросов и ответов;
    - конкурс;
    - смотр знаний и умений;
    - познавательные игры.

Способы усвоения содержания:

- занимательный;
- репродуктивный (делай, как я);
- креативный (поисково-исследовательский).

Для реализации данной программы необходимо следующее материально - техническое обеспечение:

- спортивный зал (с пропускной способностью не менее 15 человек) с вентиляцией, специальным покрытием, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режимом;
- резиновые амортизаторы и эспандеры;
- гимнастические скамейки (не менее двух);
- набор гантелей различного веса и конфигурацией (односторонние, двусторонние);
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические палки и скакалки;
- набивные мячи, мячи для метания;
- мячи для игровых видов спорта (волейбольный, баскетбольный);
- помпоны черлидеров (не менее 15 шт.);
- костюмы для выступлений (не менее 15 шт.);
- музыкальный центр.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лисицкая Т, Сиднева Л. Аэробика. Теория и методика/Т.Лисицкая, Л. Сиднева// М.: Федерация аэробики России, 2002.-232 с.
2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия/ К.Купер // М.: Физкультура и спорт, 2000.-224с
3. 4. Филиппова Ю.С. Оздоровительная аэробика/ Ю.С. Филиппова// Н.: 2005.- 12с.
4. Горцев Г. Аэробика. Фитнесс./ Г.Горцев // М.: Вече, 2001.-5с.
5. Физическая культура в школе // Научно-методический журнал 2005.№ 8. - С.46 - 50
6. Физическая культура в школе// Научно-методический журнал.- 2006. №7.- С 38-40
7. Шейберг Л, Байер К. Здоровый образ жизни/ Л. Шейберг, К. Байер /ГМ.: Мир, 2007. 368с
8. Иванова О.А. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех / О.А. Иванова , Л.М. Дикаревич . // Здоровье. - 2003. - № 1. - С.42-43
9. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий/ Е.С. Крючек // М.: Пресс,2001. - 64 с.
10. Хоули Эдвард Т, Дон Френке Б . Оздоровительный фитнес/ Т. Хоули Эдвард, Б. Дон Френке// Киев, 2011. 367с
11. Сиднева Л.В, Гониянц С.А . Оздоровительная аэробика/ Л.В. Сиднева, С.А. Гониянц// М.: 2010. 74с
12. Никитин В.Н. Энциклопедия тела: психология, педагогика, театр, танец, спорт/ В.Н. Никитин// М.: Алетейа, 2009 624с
13. Зайцева Г.А. Фитнес-аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования./М.:2009.

### Для обучающихся и их родителей:

- \* Герасимова В.А. Классный час играючи. - М :2011.
- \* Бернштайн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: «ФИС», 2011.
- \* Буц Л.М. Подвижные игры под музыку. - К.: «Музыка Украины», 2010.- 96 с.
- \* Грачев О.К. Физическая культура. - М. – Ростов – на – Дону.:Изд. Центр «Март», 2005.
- \* Колесникова С.В. Детская аэробика. - М: Олимпия Пресс, 2010.
- \* Колодничкий Г.А., Кузнецов В.С. Ритмические упражнения, хореография и игры. – М.: «Дрофа», 2003.
- \* Чеченёва Н.Н. Играйте с нами, играйте как мы, играйте лучше нас. - М : 2008.

# П Р И Л О Ж Е Н И Е

**УЧЕБНЫ  
Й КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК**  
(У - учить, З – закрепить, С – совершенствовать)  
**1 модуль**

Содержание модуля		Занятия													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
<b>Теоретический</b>	Краткий обзор развития физической культуры и спорта в России. Техника безопасности на занятиях аэробикой	X				Вступительные экзамены									
	Режим дня														
	История зарождения танца														
	Терминология базовых шагов аэробики														
	Классификация упражнений художественной гимнастики														
<b>Двигательный блок</b>	ОФП (упражнения силовой направленности): - Упр. для мышцы рук и плечевого пояса; - Упр. для мышц ног и таза; - Упр. для мышц туловища.		X					X			X			X	
	ОФП (упражнения на гибкость): - статические - динамические - в парах		X	X				X	X		X		X	X	
	СФП (классическая аэробика): - базовые шаги; - соединение знакомых базовых шагов с работой рук; - соединение в связки; - соединение связок в комплекс.		У	З	У				У	З	У	З	У	З	У
	СФП (акробатика): - перекаты; - кувырки; - мосты.		У	З	З				З З У	З З З	С С С	С С С	С С С	С С С	
	СФП (упражнения с лентой): - одиночные элементы - соединение с акробатикой; - соединения в связки; - соединение связок в комплекс.														

Содержание модуля		Занятия															
		13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		
Теоретический	Техника безопасности на занятиях аэробикой																
	Режим дня																
	История зарождения танца																
	Терминология базовых шагов аэробики	У	У	У	У	У	У	У	З	З	З	З	З	С	С	С	
	Классификация упражнений художественной гимнастики																
Двигательный блок	ОФП (упражнения силовой направленности): - Упр. для мышцы рук и плечевого пояса; - Упр. для мышц ног и таза; - Упр. для мышц туловища.	Х			Х			Х			Х			Х			
	ОФП (упражнения на гибкость): - статические - динамические - в парах	Х	Х		Х	Х		Х	Х		Х	Х		Х	Х		
	СФП (классическая аэробика): - базовые шаги; - соединение знакомых базовых шагов с работой рук; - соединение в связки; - соединение связок в комплекс.	З У	С У	С У	С У	С У	С У	С У									
	СФП (акробатика): - перекаты; - кувырки; - мосты;	С У У	С З У	С З З	С С З	С У З	С З З	С С З	С У С	С З С	С С С						
	СФП (упражнения с лентой): - одиночные элементы - соединение с акробатикой; - соединения в связки; - соединение связок в комплекс.																

Содержание модуля		Занятия											
		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
Теоретический	Техника безопасности на занятиях аэробикой												
	Режим дня, личная гигиена												
	История зарождения танца												
	Терминология базовых шагов аэробики	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С
	Классификация упражнений художественной гимнастики												
Двигательный блок	ОФП (упражнения силовой направленности): - Упр. для мышцы рук и плечевого пояса; - Упр. для мышц ног и таза; - Упр. для мышц туловища.	Х				Х				Х			Х
	ОФП (упражнения на гибкость): - статические - динамические - в парах				Х		Х					Х	
	СФП (классическая аэробика): - базовые шаги; - соединение знакомых базовых шагов с работой рук; - соединение в связки; - соединение связок в комплекс.	С У	С З	С У	С З								
	СФП (акробатика): - перекуты; - кувырки; - мосты;	С З С	С С С	С У С	С З С	С С С	С У С	С З С	С С С	С С С	С С С	С С С	С С С
	СФП (упражнения с лентой): - одиночные элементы - соединение с акробатикой; - соединения в связки; - соединение связок в комплекс.												

Работа по индивидуальному плану, учебно-тренировочные сборы, соревнования - **30 часов.**

## 2 модуль

Содержание модуля		занятия													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
<b>Теоретический</b>	Техника безопасности на занятиях степ-аэробикой														
	Режим дня														
	История зарождения танца														
	Терминология базовых шагов степ-аэробики														
	Классификация упражнений художественной гимнастики														
<b>Двигательный блок</b>	ОФП (упражнения силовой направленности): - Упр. для мышцы рук и плечевого пояса; - Упр. для мышц ног и таза; - Упр. для мышц туловища.	X			X			X			X				
	ОФП (упражнения на гибкость): - статические - динамические - в парах	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	СФП (степ-аэробика): - базовые шаги; - соединение знакомых базовых шагов с работой рук; - соединение в связки; - соединение связок в комплекс.	С З	С З	С З	С З	С З	С З	С З	С З	С З	С	С	С	С	С
	СФП (акробатика): - перекаты; - кувьрки; - мосты;	С С С	С С С	С С С	С С С	С С С									
	СФП (упражнения с мячом): - одиночные элементы - соединение с акробатикой; - соединения в связки; - соединение связок в комплекс.														

Фестиваль

Содержание модуля		Занятия								
		14	15	16	17	18	19	20	21	22
Теоретический	Техника безопасности на занятиях степ-аэробикой		X							
	Режим дня			X						
	История зарождения танца			X						
	Терминология базовых шагов степ-аэробики									
	Классификация упражнений художественной гимнастики									
Двигательный блок	ОФП (упражнения силовой направленности): - Упр. для мышцы рук и плечевого пояса; - Упр. для мышц ног и таза; - Упр. для мышц туловища.									
	ОФП (упражнения на гибкость): - статические - динамические - в парах	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	СФП (степ-аэробика): - базовые шаги; - соединение знакомых базовых шагов с работой рук; - соединение в связки; - соединение связок в комплекс.			С У	С З	С З	С	С	С	С
	СФП (акробатика): - перекаты; - кувирки; - мосты;	С С С								
	СФП (упражнения с мячом): - одиночные элементы - соединение с акробатикой; - соединения в связки; - соединение связок в комплекс.									

Содержание модуля		Занятия											
		23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
Теоретический	Техника безопасности на занятиях степ-аэробикой												
	Режим дня												
	История зарождения танца												
	Терминология базовых шагов степ-аэробики												
	Классификация упражнений художественной гимнастики												
Двигательный блок	ОФП (упражнения силовой направленности): - Упр. для мышцы рук и плечевого пояса; - Упр. для мышц ног и таза; - Упр. для мышц туловища.	X			X			X		X		X	
	ОФП (упражнения на гибкость): - статические - динамические - в парах	X	X		X	X		X	X		X	X	X
	СФП (степ-аэробика): - базовые шаги; - соединение знакомых базовых шагов с работой рук; - соединение в связки; - соединение связок в комплекс.		З У		З У		З У		З У	С С	С С	С С	С С
	СФП (акробатика): - перекуты; - кувырки; - мосты;	С З З	С З З	С З З	С З З	С З З	С С С	С С С	С С С				
	СФП (упражнения с мячом): - одиночные элементы - соединение с акробатикой; - соединения в связки; - соединение связок в комплекс	У		У		У		У		З		З	

Работа по индивидуальному плану, учебно-тренировочные сборы, соревнования - **30 часов**.

### 3 модуль

Содержание модуля		Занятия											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Теоретический</b>	Техника безопасности на занятиях черлидингом. Кодекс черлидера.												
	Режим дня												
	История зарождения танца												
	Терминология базовых шагов аэробики												
	Классификация упражнений художественной гимнастики												
<b>Двигательный блок</b>	ОФП (упражнения силовой направленности): - Упр. для мышцы рук и плечевого пояса; - Упр. для мышц ног и таза; - Упр. для мышц туловища.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	ОФП (упражнения на гибкость): - статические - динамические - в парах	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	СФП (черлидинг): - базовые шаги; - соединение знакомых базовых шагов с работой рук; - соединение в связки; - соединение связок в комплекс.		С З У		С З У		С З У		С З У	С З З	С З З	С С З	С С З
	СФП (акробатика): - перекаты; - кувырки; - мосты;	С З З	С З З	С З З	С З З	С З З	С С С						
	СФП (упражнения с мячом): - одиночные элементы - соединение с акробатикой; - соединения в связки; - соединение связок в комплекс.	З		З		З		З		С			С

Соревнования

Содержание модуля		Занятия											
		13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Теоретический	Техника безопасности на занятиях черлидингом. Кодекс черлидера.												
	Режим дня												
	История зарождения танца												
	Терминология базовых шагов аэробики												
	Классификация упражнений художественной гимнастики												
Двигательный блок	ОФП (упражнения силовой направленности): - Упр. для мышцы рук и плечевого пояса; - Упр. для мышц ног и таза; - Упр. для мышц туловища.	X			X			X		X			X
	ОФП (упражнения на гибкость): - статические - динамические - в парах	X	X		X	X		X	X		X	X	X
	СФП (черлидинг): - базовые шаги; - соединение знакомых базовых шагов с работой рук; - соединение в связки; - соединение связок в комплекс.	С З У											
	СФП (акробатика): - станты; - пирамиды; - махи.	С У У	С З У	С З З	С С З	С У З	С З З	С С З	С У С	С З С	С З С	С З С	С З С
	СФП (упражнения с мячом): - одиночные элементы - соединение с акробатикой; - соединения в связки; - соединение связок в комплекс.		С У		С У		С У		С У		С З		С З

Содержание модуля		Занятия												
		25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
Теоретический	Техника безопасности на занятиях черлидингом. Кодекс черлидера.	X			Контрольно-переводные экзамены									
	Режим дня													
	История зарождения танца													
	Терминология базовых шагов аэробики													
	Классификация упражнений художественной гимнастики		X				X							
Двигательный блок	ОФП (упражнения силовой направленности): - Упр. для мышцы рук и плечевого пояса; - Упр. для мышц ног и таза; - Упр. для мышц туловища.	X	X	X			X	X	X	X	X	X	X	
	ОФП (упражнения на гибкость): - статические - динамические - в парах	X	X	X			X	X	X	X	X	X	X	
	СФП (черлидинг): - базовые шаги; - соединение знакомых базовых шагов с работой рук; - соединение в связки; - соединение связок в комплекс.	3 У		3 У			3 У		3 У		3 У		3 У	
	СФП (акробатика): - станты; - пирамиды; -махи.	С С С	С С С	С С С			С С С							
	СФП (упражнения с мячом): - одиночные элементы - соединение с акробатикой; - соединения в связки; - соединение связок в комплекс.		С С У					С С У		С С 3		С С 3		С С С

Работа по индивидуальному плану, учебно-тренировочные сборы, соревнования, летние профильные смены - **36 часов**.

**Указания и команды, используемые в аэробике**

Словесные (вербальные):

- речевые обозначения (термины);
- *речевые указания* (начало и окончание движений, направление; осанка и техника движений);
- *цифровые* (число повторений упражнений - счет “прямой” и “обратный”);
- речевая мотивация (поощрение).

Визуальные (невербальные):

- “*язык движений*” (тела) показ упражнений с соблюдением требований к их технике;
- *специфичные жесты* (направление движений, “пальцевый” счет, специальные обозначения);
- *мимика* (улыбка, кивок головой).

Обычно в занятиях аэробикой применение оптических (визуальных) указаний и символики сочетается со словесными указаниями (занимающиеся быстрее воспринимают зрительную информацию). Это особенно важно, если педагогу необходимо одновременно дать несколько указаний. Например, вести подсчет и информировать о начале нового движения.

Широкое применение визуальных указаний в тренировке привело к появлению интернациональных символов-жестов. (Приложение 2)

Для того, чтобы применяемые жесты были поняты, они должны выполняться с некоторым опережением (хотя бы за 2-4 счета до начала следующего упражнения; также необходимо сохранять жест некоторое время, чтобы занимающимся стало ясно, какое движение последует). Демонстрация жеста должна быть четкой и постоянной для конкретных движений.

<b>Связка № 1</b>		
<b>Счет</b>	<b>Элементы</b>	<b>Направления</b>
1-8	Step touch L	
1-4	Grapevine	
5-8	Curl	
1-4	Chasse mambo back	
5-8	V-step	
1-4	Open-step	
5-8	Pivot	
<b>Связка № 2</b>		
<b>Счет</b>	<b>Элементы</b>	<b>Направления</b>

1-8	Step touch (углом)	
1-4	Chasse	
5-8	V-step (с поворотом 180)	
1-4	Grapevine	
5-8	Pivot	
1-4	Lift side	
5-8	Jazz-square	

<b>Связка № 3</b>		
<b>Счет</b>	<b>Элементы</b>	<b>Направления</b>
1-8	Lift-step	
1-4	Chasse mambo front	
5-8	Grapevine	
1-4	Jazz-square	
5-8	Curl	
1-8	X- step	
<b>Связка № 4</b>		
<b>Счет</b>	<b>Элементы</b>	<b>Направления</b>
1-4	Double step touch	
5-8	Box- step	
1-8	Knee up	
1-4	Chasse	
5-8	V-step	
1-4	Mambo	
5-8	Pivot	
<b>Связка № 5</b>		
<b>Счет</b>	<b>Элементы</b>	<b>Направления</b>
1-8	Step touch	
1-4	Basic-step	
5-8	V-step	
1-4	Mambo	
5-8	A- step	
1-8	Scissors	
<b>Связка № 6</b>		
<b>Счет</b>	<b>Элементы</b>	<b>Направления</b>
1-4	Box- step	
5-8	Mambo	
1-4	Grapevine	
5-8	Pivot	
1-4	Chasse mambo back	
5-8	A- step	
1-8	T- step	

## **Изучение и совершенствование техники двигательных действий (и элементов) фитнес-аэробики**

### **Базовые шаги: дисциплина «Степ-аэробика»**

#### **Особенности техники:**

- используется естественный небольшой наклон всем туловищем (от бедра);
- спускаясь, ставить стопу с носка на пятку на расстоянии одной стопы от степа;
- запрещается прыгивать со степа;
- подбородок в центре, плечи и грудь симметрично;
- не допускать переразгибания в коленных и локтевых суставах;
- не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника;
- угол в коленном суставе не менее 90 градусов.

#### **Простые шаги на 4 счета:**

- **BASIK STEP** – шаг правой вперед на степ-платформу, левую приставить, шаг правой назад со степа, левую приставить;
- **V-STEP** – шаг правой вперед в правый угол платформы, шаг левой вперед в левый угол платформы, шаг правой вниз с платформы. Левую приставить.
- **STEP CROSS** – шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол, правой вниз с платформы, левую приставить;
- **MAMBO** – шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу, правая шаг назад.
- **PIVOT** – выполняется так же, как в аэробике, только с опорой ноги на степ;
- **REVERS TURN** – И. П. Стоя боком к платформе. На 1 шаг правой на платформу, на 2 шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению, стопы по краям платформы, на 3 шагом правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 приставить левую ногу к правой, стоя лицом к платформе.

#### **Простые шаги на 8 счетов:**

- **T STEP** – 1 шаг правой на степ, 2 левую приставить. 3 шаг правой на степе влево, 4 шаг левой на степе влево, 5-6 возвращаемся ноги вместе, 7-8 правой ногой вниз. Левую приставить;
- **Z STEP** – 1-2 приставной шаг с правой в правый угол степа, левая приставляется на носок к правой, 3-4 левая нога приставным шагом в левый угол степа, правая приставляется на носок к левой, 5-6 приставной шаг с правой вправо вниз, левая приставляется, 7-8 приставной шаг с левой влево, правая приставляется на носок около левой;
- **LUNGE** – 1 шаг правой на степ, 2 левую приставить к правой, 3 касание пола носком правой вниз и назад, 4 приставить обратно, 5 касание пола носком левой вниз и назад, 6 приставить, 7 шаг правой с платформы, 8 левую приставить.

**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)
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.

### **ПРОГРАММЫ «ЧИР» и «ДАНС»**

#### **Обязательные элементы «ЧИР» программы.**

Программы «ЧИР» носят спортивный характер. Обязательными элементами «ЧИР» - программы являются: прыжки, станты, пирамиды, акробатические элементы, кричалки. В «ЧИР» - программах разрешается использовать средства агитации: плакаты, флаги, помпоны. Прыжки выполняются всеми участниками команды, необходимо выполнение, как минимум, двух прыжков по выбору. Станты могут выполнять минимум два участника команды, максимально – пять. В программе может быть представлено несколько стантов различной конфигурации. Отсутствие страховки при выполнении стантов является нарушением правил. При отработке пирамид и стантов, особое внимание уделяется на спуск спортсменов. Пирамиды – это соединенные между собой станты. Минимальное количество уровней пирамиды – два. Первый уровень может быть представлен положением «в полный рост», либо положением «с колена». Максимальный уровень построения пирамид – два с половиной уровня. Бросок флаера осуществляет база минимум из четырех человек, а ловлю флаера осуществляет база минимум из трех человек с дополнительным страхующим в зоне «голова-плечи». Флайер – самый верхний участник команды в станте или пирамиде, не имеющий контакта с полом. Маунтер – участник команды, занимающий средний уровень в станте или пирамиде между базой и флайером, не имеющий контакта с полом.

База – участник команды, занимающий нижний уровень в станте или пирамиде и обеспечивающий основную поддержку. Споттер – участник команды, который страхует команду, следит за безопасностью стантов и пирамид, предотвращает возможные травмы, не участвует в построении стантов и пирамид. Акробатические упражнения используются для повышения зрелищности. Приветствуется выполнение элементов всеми участниками команды. Кричалки используются для привлечения зрителей. Различают: чант - повторяющееся слово или фраза, используемая для привлечения зрителей к участию в программе; чир - в содержании должна быть задана определенная информация для зрителей (болельщиков): о команде черлидеров, об играющей на поле команде, о происходящих событиях и т.п; чир-данс - танцевальный блок с использованием основных элементов черлидинга.

### **Базовые положения кистей и рук, стойки в программе «ЧИР»**

Базовые положения кистей рук:

- клинок, подсвечник, ведра, кинжалы;
- два основных хлопка: «класп» и «клэп»;
- основная стойка;
- стойка кулаки на бедра;
- стойка «ти»;
- стойка «хай Ви»;
- стойка «лоу Ви»;
- стойка «ломаное Ти»;
- стойка лук и стрела правая;
- стойка «лоу тачдаун»;
- стойка лук и стрела левая;
- стойка диагональ правая;
- стойка «хай тачдаун»;
- стойка диагональ левая.
- стойка «Кэй левая»;
- стойка «Кэй правая»;
- стойка «тэйбл топ»;
- стойка «панч»;
- стойка «форвард панч»;
- стойка «индеец»;
- стойка «1\2 хай Ви правая»;

- стойка «чек мак»;
- стойка «1\2 хай Ви левая»;
- стойка «1\2 лоу Ви правая»;
- стойка «мускулистый мужчина»;
- стойка «1\2 лоу Ви левая»;
- стойка «Эл правая»;
- стойка «Эл левая».

### **«ЧИР» - прыжки**

**Прыжки низкого уровня:** «абстракт», «страдл», «так (группировка)». «Абстракт» - одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая нога – отведена назад, колено согнуто и направлено во внешнюю сторону. «Страдл» - прыжок ноги врозь, ноги прямые. «Так» (группировка) - ноги вместе подняты, колени максимально согнуты и прижаты к груди.

**Прыжки высокого уровня:** «херки», «хедлер», «девятка», «той тач», «пайк», «вокруг света». «Херки» - одна нога прямая и поднята в сторону; вторая – отведена назад, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону.

«Хедлер» - одна нога прямая поднята вверх высоко, вторая – согнута, колено направлено вниз.

«Девятка» - одна нога поднята, колено согнуто и направлено во внешнюю сторону, вторая – прямая поднята вперед горизонтально, руки повторяют положения ног, изображая девятку.

«Той тач» - ноги подняты в стороны высоко, колени прямые.

«Пайк» - ноги прямые соединены вместе высоко, руки вытянуты вперед. «Вокруг света» - сначала выполняется прыжок «пайк», вверху ноги переходят в положение «той тач», приземление на две ноги.

### **Станты**

#### **Положение флайера в станте .**

Основные положения флайера в станте: основная стойка (ноги на ширине плеч), либерти, стэг, ноги вместе.

#### **Спуски флайера**

Основные спуски флайера со станта: простой вылет, так аут (раскрытие группировки).

Простой вылет – вылет вверх, ноги вместе, руки подняты вверх

Так аут (раскрытие группировки) – вылет вверх, ноги и руки прямые, группировка, раскрытие группировки, ноги прямые, руки вдоль туловища. **Положение флайера в станте**

Положения флайера: «точ», флажок, арабеска, скорпион.

#### **Спуски флайера**

Спуски флайера со станта:

- «той тач», универсальный;
- «Той тач» - вылет вверх, ноги подняты вверх максимально, руки в стороны, ноги и руки прямые;
- «универсальный» - вылет вверх, ноги подняты вверх максимально, руки опущены вниз вдоль туловища, ноги и руки прямые.