

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА №4 ГОРОДА БЕЛОГОРСК»

Принята на заседании  
Методического совета  
от « 19 » 03 2021 года  
протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ «Школа № 4 города Белогорск»  
Приказ « 22 » марта 2021 г. № 159

Афанасьева  
Татьяна  
Валерьевна

Подпись: Афанасьева Татьяна Валерьевна  
DN: ИИ#280405143772, СНИПС=06179280578,  
E=afan@univok.ru, CN=И, O=Иркутская область, L=Белогорск,  
O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА №4 ГОРОДА  
БЕЛОГОРСК», OU=Татьяна Валерьевна, SN=Афанасьева,  
OID.1.2.840.113549.1.9.2=1.2.843.3.61.1.1.6.502710.3.4.2.1,  
CN=Афанасьева Татьяна Валерьевна  
Описание: Я являюсь автором этого документа  
Местоположение: место подписания  
Дата: 2021.03.01 10:03:45+0900  
Foxit Reader Версия: 10.1.3

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Чирлидинг»

Направленность программы - Физкультурно спортивная

Уровень программы - стартовый

Возраст обучающихся – 11 – 16 лет

Срок реализации – 1 год

Автор - составитель: Полянская  
Наталья Владимировна  
Учитель физической культуры

г. Белогорск

2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	8
3.	Содержание программы	10
4.	Календарный учебный график	15
5.	Условия реализации программы	15
6.	Список литературы	18
	Приложение 1	
	Приложение 2	
	Приложение 3	
	Приложение 4	
	Приложение 5	
	Приложение 6	

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по волейболу разработана в соответствии с:

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказ Министерства Спорта РФ от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

– Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

– Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

– Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831);

– Уставом учреждения МАОУ «Школа №4 города Белогорск».

Чирлидинг – инновационный вид спорта, востребованный в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. (англ. cheerleading, от cheer – одобрительное, призывное восклицание и lead –

вести, управлять) – вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастику и акробатику).

Своими выступлениями чирлидеры должны подбадривать спортсменов, «кричалками» зажигать болельщиков, направляя их энергию в позитивное русло для создания благоприятного морально- психологического климата на стадионах и в залах где проводятся соревнования, данный вид спорта развивается и как самостоятельный вид спорта.«Чир-Данс» (танцевальная программа с выполнением прыжков, пируэтов – поворотов и использованием помпонов) и силовое направление «Чир». Кроме того, чирлидеры в своей композиции могут использовать предметы агитации: плакаты с названием своей команды, флаги, мегафоны и «кричалки».

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

### **Актуальность**

Данная образовательная программа по «Чирлидингу» является актуальной, своеобразной и уникальной, так как решает многие молодежные проблемы по занятости досуга, психологического состояния личности, формирования здорового стиля жизни через участие в праздниках, культурно-массовых мероприятиях, не индивидуально, а командой. Это является одним из факторов развития мотивации к занятиям чирлидингом.

Педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы «Чирлидинг» определяется ее направленностью, в которой обучающийся приобретает комплекс личностных, социальных и профессиональных компетентностей, обеспечивающих успешную социализацию и активную адаптацию в обществе.

## **Направленность программы**

Данная программа является модифицированной, имеет физкультурно-спортивную направленность, составлена для учреждений дополнительного образования детей на основе авторской дополнительной образовательной программы и направлена на овладение занимающимися основами движениями чирлидинга, 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.

## **Новизна**

При разработке настоящей программы использованы результаты личного опыта педагога, практические рекомендации специалистов по спортивной медицине, возрастной физиологии и психологии.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится единая рациональная педагогическая система многолетней подготовки на каждом этапе возрастного развития.

## **Отличительные особенности**

- произведена корректировка сроков обучения;
- произведена корректировка учебной нагрузки;
- расширен возраст обучающихся;
- введены дополнительные тематические разделы.

Функциональное назначение программы – общеразвивающее.

**Уровень программы:** стартовый

## **Адресат программы**

Программа «Чирлидинг» составлена для обучающихся 11-16 лет допущенных по состоянию здоровья. Особым условием для посещения спортив-

ного кружка, считается наличие у обучающегося медицинской справки допуска от педиатра.

### **Объем программы**

Программа реализуется за 1 учебный год —72 часа в год количество обучающихся в группах первого года обучения - не менее 15 не более 20 человек. Принцип набора в учебное объединение – свободный. Специального отбора не проводится. Комплектование учебных групп проводится с учетом индивидуальных способностей и потребностей обучающихся

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** развитие физического здоровья, духовно богатой, социально активной и творческой личности средствами физической культуры.

#### **Задачи программы:**

##### **Обучающие**

- Обучить базовым элементам и направлениям чирлидинга.
- Обучить навыкам командной работы.

##### **Развивающие**

- Развитие физических качеств: ловкость, сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость, координацию, точность движений.
- Развитие устойчивого интереса, формирования системы знаний в области чирлидинга.
- Развитие спортивно-технического мастерства.
- Развитие чувства ритма и музыкальности.
- Развитие двигательной сферы.
- Развитие социальной активности.
- Развитие и коррекция различных сторон психики обучающегося.
- Развитие личностных качеств: память, логическое мышление.

- Развитие лидерских качеств.
- Развитие стойкого интереса к здоровому образу жизни и
- систематическому выполнению физических упражнений.

### **Воспитательные**

- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- Воспитание настойчивости в достижении целей и определенных
- результатов.
- Воспитание жизненных ориентиров на основе общечеловеческих
- ценностей и способности толерантного отношения к окружающим.

### **Методы обучения**

- Словесные методы (устное разъяснение теоретического материала);
- Наглядные методы (демонстрация, наблюдение, просмотр видео материалов, раскадровка, схемы, рисунки);
- Практические (самостоятельные работы).

### **Тип занятия**

Основными типами занятий по программе «Чирлидинг» являются:

- Теоретический
- Практический
- Тренировочный

### **Формы организации деятельности**

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

Два раза в год (осенью и весной) проводятся контрольные испытания по общей физической, специальной физической подготовкам и чирлидингу с анализом результатов.

**Режим занятий:** Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа.

## **Планируемый результат**

### **Предметные**

- Владеть техникой работы с помпонами.
- Уметь естественно, грациозно двигаться.
- Уметь распределять пространство, работая в паре, группой, массой.
- Владеть техникой танцевального шага.
- Импровизировать на основе музыки.

### **Метапредметные**

- Определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата.
  - Осуществлять пошаговый и итоговый контроль; вносить дополнения и коррективы в план и способы действий.
  - Проявлять познавательную инициативу.
  - Умение излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку объекта.
  - Умение анализировать, находить ошибки, устанавливать их причины, определять пути исправления.

### **Личностные**

- Научатся выполнять простейшие станты-поддержки, составлять простейшие пирамиды.
- Научится максимально проявлять приобретенные способности (качества) при выполнении тестовых упражнений. Планируемые результаты

## **2. Учебный план**

<b>№</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Содержание деятельности занятия (формы организации деятельности)</b>		<b>Формы аттестации контроля</b>
			<b>Теоретиче-</b>	<b>Практиче-</b>	



			ская часть	ская часть	
1	<b>Вводное занятие</b>	2	1	1	входное тестирование
2	<b>Теоретический раздел</b>	4	4		
2.1	Правила поведения и техника безопасности учащихся на занятиях по чирлидингу.	1	1		опрос
2.2	Здоровый образ жизни и его составляющие.	1	1		опрос
2.3	Влияние занятий чирлидингом на организм человека	1	1		опрос
2.4	Создание представления о чирлидинге.	1	1		опрос
3	<b>Практический раздел</b>	64	3	61	
3.1	Базовые шаги. Базовые движения кистей и рук	10	1	9	наблюдение, выполнение практических заданий педагога
3.2	Танцевальные движения	8		8	наблюдение, выполнение практических заданий педагога
3.3	Общая физическая подготовка (ОФП)	8		8	выполнение практических заданий педагога
3.4	Специальная физическая подготовка (СФП)	8		8	выполнение практических заданий педагога
3.5	Акробатическая подготовка	7	1	6	зачёт, анализ
3.6	Чир-прыжки, лип-прыжки	7	1	6	выполнение практических заданий педагога
3.7	Пируэты, махи	6		6	выполнение практических заданий педагога
3.8	Программа «Чир-	6		6	творческий показ

	данс»				
3.9	Постановка танцевальной программы	4		4	творческий показ
<b>4</b>	<b>Итоговое занятие</b>			<b>1</b>	<b>открытый урок</b>
<b>5</b>	<b>Сдача контрольных нормативов</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>тестирование</b>
<b>6</b>	<b>Показательные выступления, работа в качестве группы поддержки</b>	<b>По календарному плану спортивно - массовых мероприятий</b>			<b>Открытый урок, выступления на школьных концертах, спортивных мероприятиях</b>
		<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	

В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, хорошую организацию медико-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Успешность подготовки чирлидеров является приобретенные умения и навыки, всестороннее развитие физических качеств, развитие функциональных возможностей организма.

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.

Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании занятий.

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

### **3. Содержание программы**

#### **ЗАНЯТИЕ №1**

**Тема:** Вводное занятие.

История развития спорта. Особенности и интересные направления в чирлидинге (чир-спорте). Техника безопасности при занятиях чирлидингом. Основные элементы чирлидинга (чир-спорта).

**Цель:** Ознакомить детей с видом спорта. Провести инструктаж по ТБ во время занятий чирлидингом. Создать положительную мотивацию к освоению программы.

**Теория:** Формирование группы. Знакомство с детьми. История возникновения и развития чирлидинга. Инструктаж по ТБ. Терминология чирлидинга. Правила соревнований.

**Практика:** Разминка. Ознакомление с основными элементами чирлидинга (чир-спорта). Разучивание основных элементов (положения рук, чир прыжки) чирлидинга (чир-спорта).

## **ЗАНЯТИЕ №2.**

**Тема:** Предупреждение спортивного травматизма Основные элементы чирлидинга (чир-спорта). Техника выполнения и отработка стантов.

**Цель:** Провести повторный инструктаж по ТБ во время занятий чирлидингом. Ознакомить и разучить с детьми основные элементы программы-СТАНТЫ. Закрепить ранее изученные элементы.

**Теория:** Инструктаж по ТБ. Повторение ранее разученных элементов чирлидинга. Разучивание новых основных элементов чирлидинга (чир-спорта)- СТАНТОВ.

**Практика:** Разминка. Повторение основных элементов (положения рук, чир прыжки,) чирлидинга (чир-спорта). Изучение новых основных элементов чирлидинга (чир-спорта) – СТАНТОВ.

## **ЗАНЯТИЕ №3.**

**Тема:** Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде для тренировок и к обуви для чирлидинга. Основные элементы чирлидинга (чир-спорта). Техника выполнения и отработка пирамид.

**Цель:** Провести повторный инструктаж по ТБ во время занятий чирлидингом. Ознакомить и разучить с детьми основные элементы программы - ПИРАМИДЫ. Закрепить ранее изученные элементы.

**Теория:** Инструктаж по ТБ. Повторение ранее разученных элементов чирлидинга. Разучивание новых основных элементов чирлидинга (чир-спорта) - ПИРАМИДЫ. Закрепить ранее изученные элементы.

**Практика:** Разминка. Повторение основных элементов Стантов. Изучение новых основных элементов чирлидинга (чир-спорта) – ПИРАМИДЫ.

#### **ЗАНЯТИЕ №4.**

**Тема:** Основные элементы чирлидинга (чир-спорта). Разучивание чирсвязок, чирдансов и речевок. Постановка и отработка программы выступления.

**Цель:** Ознакомить и разучить с детьми основные элементы программы - ЧИРСЯЗКИ, ЧИРДАНСЫ, РЕЧЕВКИ. Закрепить ранее изученные элементы.

**Теория:** Повторение ранее разученных элементов чирлидинга. Разучивание новых основных элементов чирлидинга (чир-спорта) - ЧИРСЯЗКИ, ЧИРДАНСЫ, РЕЧЕВКИ.

**Практика:** Разминка. Повторение основных элементов стантов, пирамид. Изучение новых основных элементов чирлидинга (чир-спорта) - ЧИРСЯЗКИ, ЧИРДАНСЫ, РЕЧЕВКИ.

#### **ЗАНЯТИЕ №5.**

**Тема:** Техника безопасности при занятиях чирлидингом. Основные элементы чирлидинга (чир-спорта). Разучивание акробатических элементов и чир прыжков. Постановка и отработка программы выступления.

**Цель:** Провести повторный инструктаж по ТБ во время занятий чирлидингом. Ознакомить и разучить с детьми акробатические элементы и чир прыжки. Закрепить ранее изученные элементы. Составить программу выступления.

**Теория:** Инструктаж по ТБ. Повторение ранее разученных элементов чирлидинга. Разучивание акробатических элементов и чир прыжков.

**Практика:** Разминка. Повторение основных элементов стантов, пирамид, чирсязок. Изучение новых основных элементов чирлидинга (чир-спорта) - акробатических элементов и чир прыжков. Отработка программы выступления.

#### **ЗАНЯТИЕ №6.**

**Тема:** Постановка и отработка программы выступления

**Цель:** Закрепить ранее изученные элементы. Составить программу выступления.

**Теория:** Инструктаж по ТБ. Повторение ранее разученных элементов чирлидинга. Разучивание акробатических элементов и чир прыжков.

**Практика:** Разминка. Повторение основных элементов чирлидинга. Отработка программы выступления под музыку.

#### **ЗАНЯТИЕ №7.**

**Тема:** Постановка и отработка программы выступления

**Цель:** Закрепить ранее изученные элементы. Составить программу выступления.

**Теория:** Инструктаж по ТБ. Повторение ранее разученных элементов чирлидинга. Разучивание акробатических элементов и чир прыжков.

**Практика:** Разминка. Повторение основных элементов чирлидинга. Отработка программы выступления под музыку.

#### **ЗАНЯТИЕ №8.**

**Тема:** Постановка и отработка программы выступления

**Цель:** Закрепить ранее изученные элементы. Составить программу выступления.

**Теория:** Инструктаж по ТБ. Повторение ранее разученных элементов чирлидинга. Разучивание акробатических элементов и чир прыжков.

**Практика:** Разминка. Повторение основных элементов чирлидинга.  
Отработка программы выступления под музыку.

### **ЗАНЯТИЕ №9.**

**Тема:** Показательное выступление.

**Цель:** Закрепить ранее изученные элементы; Показать программу выступления.

**Практика:** Разминка; Повторение основных элементов чирлидинга;  
Программа выступления под музыку.

<b>1.</b>	<b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>	<b>8 часов</b>
	Изучение правил по технике безопасности во время тренировки.	4
	Изучение основных правил по чирлидингу и терминологии.	2
	Изучение Кодекса чирлидеров.	2
<b>2.</b>	<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>	<b>64 часа</b>
	Изучение и отработка базовых движений рук	10
	Изучение и отработка базовых шагов в чирлидинге	
	Изучение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления	8
	Изучение и отработка прыжков низкого уровня в чирлидинге	7
	Апроуч	7
	Так	
	Стредл	6
	Абстракт	
	Общая физическая подготовка (ОФП)	6
	Упражнения на развитие:	
	гибкости	4
	выносливости	
	силы	
	координация движений	
	Изучение и отработка стантов и пирамид	
	начальный стант	
	стант 1-го уровня	
	пирамиды	
	Отработка акробатических элементов	
	кувырок вперед, кувырок назад, стойка на руках, коле-	

	со, рандат Отработка и изучение возгласов и скандирований Отработка выполнения возгласов и скандирований Отработка интонации и синхронности в выполнении возгласов и скандирований	
<b>3.</b>	<b>Сдача нормативов , участие в соревнованиях</b>	<b>2 часа</b>

#### 4. Календарный учебный график

<b>1.Продолжительность учебного года</b>		
<b>Начало учебного года</b>	<b>Окончание учебного года</b>	<b>Продолжительность учебного года</b>
01.09.2021	31.05.2022	36 недель (180 дней)

<b>2.Сроки и продолжительность учебных периодов</b>			
<b>Учебный период</b>	<b>Начало и окончание полугодия</b>	<b>Количество учебных недель по 5-дневной учебной недели</b>	<b>Праздничные дни</b>
1 полугодие	01.09.2021- 28.12.2021	17 недель (85 дней)	04.011.2021
2 полугодие	10.01.2022- 20.05.2022	19 недель (95 дней)	23.02.2022 08.03.2022 02.05.2022 09.05.2022

<b>3. Сроки и продолжительность каникул</b>		
<b>Каникулы</b>	<b>Начало и окончание каникул</b>	<b>Количество каникулярных дней</b>
Зимние	29.12.2021-09.01.2022	12 дней

#### 5. Условия реализации программы

##### Материально-техническое обеспечение

Для прохождения данной программы необходимо оборудование и спортивный и инвентарь:

##### Материально-техническое обеспечение программы

- Площадки для проведения тренировочного процесса и выступлений, оборудованные мягким покрытием (чир-ковёр, татами);

- чирлидинговая (чир-спорт) экипировка (помпоны, агитационные таблички, рупоры, элементы чир-костюма);
- музыкальное сопровождение (звуковая колонка);
- секундомер (пульсометрия, длительность выполнения упражнений);
- коврики для занятий в партере;
- утяжелители от 0.3 до 1 кг;
- гимнастические мячи (не менее 1 кг);
- гимнастические скамьи;
- «шведские» стенки;
- гимнастические маты;
- скакалки;
- мостик гимнастический;
- страховочные лонжи;
- акробатическая дорожка;

**Кадровое обеспечение:** учитель физической культуры Полянская Наталья Владимировна , имеющие высшее специальное образование, соответствующее направленности программы.

**Информационное обеспечение:**

- Сайт Министерства спорта Российской Федерации:  
[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) ;
- <http://cheerleading.ru/>;
- Спортивная Электронная библиотека: <http://sportfiction.ru/>;
- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту  
<http://lib.sportedu.ru/>.

**Учебно-методическое обеспечение**

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чирлидинг»;
- поурочные планы; дидактические средства;



- компьютерные презентации по темам программы;
- иллюстративный материал к темам программы (учебные карточки с демонстрацией техники упражнений; демонстрационные карточки с упражнениями круговой тренировки; с видами поддержек, выполняемых в парах и в тройках);
- фонотека музыкальных произведений для танцевальных номеров, импровизационных композиций, музыкальных тем для разминки; - видеоматериалы с показом техники выполнения упражнений чирлидинга, акробатики, гимнастики;
- видеоматериалы с соревнований лучших команд России по чирлидингу;
- видеоматериалы с показательных выступлений, концертов, открытых занятий.

## **6. Список литературы**

### **Список литературы для педагога:**

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991. - 543с.
2. Правила соревнований по чирлидингу. - М.: ООО «Федерация чирлидинга России», 2014. - 54с.
3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М.: Терра-Спорт, 2002. - 508с.
4. Коркин В.П. Акробатика, М.: ФиС, 1983.
5. В.Г. Никитушкин. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва «Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции». - М.: Советский спорт, 2005. - 112с.
6. А.А. Кашкин. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва «Плавание». - М.: Светский спорт, 2009. - 215с.
7. Чепел Л. «Как стать первоклассным тренером по чирлидингу». - М., 2004. - 364с. '
8. «Чирлидинг. Как подготовить команду» - Москва, 2007. - 44с.
9. «Чирлидинг» Примерная образовательная программа дополнительного образования детей- Москва 2012-93 с.

### **Список литературы**

#### **Для обучающихся**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Внимание: дети. Москва, 2000
2. Вейдер С. Пилатес для идеального пресса: Перевод с английского  
Издательство: Феникс, 2007
3. Виес Ю. Б. Фитнес для всех. Издательство: Интерпрессервис, 2006

4. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни. Издательство: Гардарики , 2012

#### **Для родителей**

1. Гик Е. Я., Гупало Е. Ю. Популярная история спорта. Издательство: Академия, 2007

2. Петров Н. Н. Гимнастика для ленивых: делаем с удовольствием. Издательство: Феникс, 2007  
7. Савостьянов А. И. Физическое здоровье школьника (комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений). Издательство: Педагогическое общество России, 2006

3. Стецура Ю.В. Путь к здоровью и красоте. Издательство: БАО, 2010

#### **Перечень Интернет-ресурсов:**

1.Официальный сайт Федерации Чирлидинга России. Режим доступа:  
<http://www.cheerleading.ru>

2.Официальный сайт Федерации Чирлидинга Санкт-Петербурга. Режим доступа: <http://cheerleading.spb.ru>.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль. Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей обучающихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го года, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеразвивающей программе. Входная диагностика проводится в сентябре в форме тестирования с целью выявления первоначального уровня развития физических качеств. Диагностика физических качеств учащихся производится с каждым ребенком индивидуально. Учащиеся выполняют пять нормативов, полученные результаты переводятся в баллы (оценка по 5-ти бальной системе) и заносятся в диагностическую карту №1

Диагностическая карта № 1 на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год

ФИО ребенка \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

	Челночный бег 3*10 метров	Поднимание туловища	Прыжок в длину с места	Подтягивание на низкой перекладине	Наклон вперед со скамейки	Акробатика
Сентябрь						
Декабрь						
Май						

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала про-

граммы и развития личностных качеств обучающихся. Формы текущего контроля: I. Устный опрос проводится для выявления умений рассказать теоретические сведения, полученные на занятиях; правила исполнения основных элементов по программе обучения. II. Педагогическое наблюдение и выполнение практических заданий педагога выполняется с целью оценивания умений правильно выполнять технику упражнений; выполнять упражнения долгое время без снижения работоспособности и потери координации; повторять двигательные действия (танцевальная память) «с листа» (т.е. без предварительного разучивания). Диагностика проводится 1 раз в триместр и данные заносятся в диагностическую карту №2 по 5-ти балльной системе.

Диагностическая карта № 2 на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год

ФИО ребенка \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

	Техника выполнения			Работоспособность			Танцевальная память		
	I триместр	II триместр	III триместр	I триместр	II триместр	III триместр	I триместр	II триместр	III триместр
Базовые движения									
Чир прыжки, лип прыжки									
Пируэты									

Критерии оценки результатов и качества образовательного процесса к диагностической карте № 2: (0- 5 баллов) 20

1. Тест «Техника выполнения» - выполняются упражнения из изучаемых разделов «базовые положения и движения рук и ног», «чирпрыжки, липпрыжки», «пируэты, махи». Оценивается умение технически верно показать названное преподавателем упражнение. Степень освоения двигательных действий определяется по 5-балльной системе с учетом характера и количества ошибок: «5» выставляется за качественное выполнение упражнений (упражнение выполнено правильно, свободно и точно), допускается наличие мелких ошибок. «4» выставляется, если упражнение выполнено слитно, но допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких (связанных с неточным выполнением техники). «3» выставляется, если упражнение выполнено с двумя значительными ошибками и одной грубой (ведущей к искажению основ техники). Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат. «2» выставляется, если упражнение с грубыми ошибками (более одной) «1-0» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок или отказ от выполнения упражнения. Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

2. Тест «Работоспособность» - учащиеся выполняют ряд заданий без перерыва, проверяется умение выполнять упражнения долгое время без снижения работоспособности и потери координации. Степень выполнения двигательных действий определяется по 5-балльной системе: «5» – все задания выполняются в соответствии с указаниями преподавателя без снижения работоспособности и потери координации при выполнении; «4» - задания вы-

полняются в соответствии с указаниями преподавателя с частичным снижением работоспособности; «3» - учащийся справляется с большим количеством заданий с небольшим отдыхом между упражнениями, нарушается техника выполнения; «2» - все задания выполняются не в полную силу, с нарушением техники выполнения упражнений; «1» - не хватает сил, преодолеть усталость при выполнении заданий на середине; 21 «0» - учащийся не справляется с усталостью или отказывается выполнять задания.

3. Тест «Танцевальная память» - оценивается умение повторять движения в танцевальной связке. Без предварительного разучивания, необходимо повторить новую комбинацию, построенную на пройденном материале. Степень выполнения двигательных действий определяется по 5- балльной системе: «5» - легко справляется с заданием; «4» - для запоминания материала необходимо 4-5 повторений; «3» - учащийся запоминает большую часть танцевальной комбинации; «2» - учащийся может запомнить лишь половину танцевальной комбинации; «1» - учащийся может запомнить только отдельные «куски» из танцевальной комбинации, не может соединить их последовательно; «0» - учащийся не может самостоятельно воспроизвести новый материал. III. Творческий показ выполняется с целью проверки умений сотрудничества и использования полученных практических навыков при работе в малых группах(3-5 человек); умения двигаться синхронно и эмоционально передавать настроение танцевального номера. Умения оцениваются 1 раз в полугодие по 5-ти балльной системе и заносятся в диагностическую карту №3

Диагностическая карта № 2 на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год

ФИО ребенка \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

	Сотрудничество	Синхронность	Артистичность
I полугодие			
II полугодие			

1. Тест «Сотрудничество» - учащиеся в группах (по 3-5 человек) должны составить танцевальную комбинацию, на основе изученного материала. «5» - у учащегося развито умение работать в группе; способность прийти к общему решению; развито чувство коллективизма и взаимопонимания; «4» - учащийся в работе с группой испытывают некоторые затруднения, но при этом задание выполняют полностью; «3» - учащиеся с трудом приходят к общему решению; «2» - учащийся не высказывает своего мнения, полностью следует за лидером группы; «1» - учащийся не способен договориться и прийти к единому решению; «0» - учащийся не справляется с заданием.

2. Тест «Синхронность» - оценивается умение двигаться синхронно, при выполнении танцевального номера в группе. «5» - полностью справляется с заданием; «4» - Допускает одну ошибку; «3» - допускает несколько ошибок; «2» - справляется с большей частью танцевального номера; «1» - путается в большей части номера; «0» - не справляется с заданием.

3. Тест «Артистичность» - оценивается умение эмоционально и выразительно передать зрителям настроение танцевального номера. «5» - выполняет танцевальные движения задорно, эмоционально; «4» - недостаточно эмоциональное исполнение танцевального номера; «3» - скованность в движениях, недостаточно эмоциональное выполнение; «2» - отсутствие координации в движениях, не выразительное исполнение «1» - неверное выполнение



ние движений; «0» - не справляется с заданием IV. Анализ на каждом занятии педагогом и учащимися качества выполнения заданий педагога, творческих работ, приобретенных навыков общения. Промежуточный контроль предусмотрен в декабре и по окончании года обучения с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения. Является переводным на следующий год обучения. Формы контроля: I. Зачет содержит в себе проверку практических умений выполнения акробатических упражнений. Степень освоения двигательных действий определяется по 5-балльной системе с учетом характера и количества ошибок. Результаты фиксируются в диагностической карте №1. Критерии оценки результатов 23 «5» выставляется за качественное выполнение упражнений (упражнение выполнено правильно, свободно и точно), допускается наличие мелких ошибок. «4» выставляется, если упражнение выполнено слитно, но допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких (связанных с неточным выполнением техники). «3» выставляется, если упражнение выполнено с двумя значительными ошибками и одной грубой (ведущей к искажению основ техники). Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат. «2» выставляется, если упражнение с грубыми ошибками (более одной) «1-0» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок или отказ от выполнения упражнения. II.

Анализ участия коллектива и каждого учащегося в концертах, праздниках, фестивалях. Результаты фиксируются в фото и видеоотчетах. Итоговый контроль проводится в конце года обучения по программе в форме открытого занятия для родителей. Учащиеся должны продемонстрировать уровень овладения практическим программным материалом. Для перевода учащихся на 2-й год обучения необходимо выполнить практические нормативы и зачет по акробатике, которые фиксируются в диагностической карте №1, на баллы не ниже «3». Если учащийся выполнил тестирование на баллы «0-3», то ему предлагается пересдать зачет и в случае повтора низкой оценки.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

<b>№ п/п</b>	<b>Месяц</b>	<b>Чи сло</b>	<b>Время проведения занятия</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Ко л-во часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
1	сентябрь	5	8.00	Лекция	2	Вводное занятие Ознакомление с ТБ Ознакомление с терминами	МАОУ «Школа № 4 города Белогорск»	
2	сентябрь	12	8.00	Лекция	2	Вводное занятие Ознакомление с ТБ Ознакомление с терминами	МАОУ «Школа № 4 города Белогорск»	
3	сентябрь	19	8.00	Лекция Практическое занятие	2	Предупреждение спортивного травматизма. Основные элементы чирлидинга	МАОУ «Школа № 4 города Белогорск»	
4	сентябрь	26	8.00	Практическое занятие	2	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде для тренировок и к обуви для чирлидинга. Техника выполнения и отработка пирамид	МАОУ «Школа № 4 города Белогорск»	
5	октябрь	3	8.00	Практическое занятие	2	Техника выполнения и отработки станов Техника выполнения и отработка пирамид	МАОУ «Школа № 4 города Белогорск»	
6	октябрь	10	8.00	Практическое занятие	2	Техника выполнения и отработки станов Техника выполнения и отработка пирамид	МАОУ «Школа № 4 города Белогорск»	

7	октябрь	17	8.00	Практическое занятие	2	Техника выполнения и отработки станов  Техника выполнения и отработка пирамид	МАОУ «Школа № 4 города Белогорск»	
8	октября	24	8.00	Практическое занятие	2	Основные элементы чирлидинга  (чир-спорта).  Разучивание чирсвязок, чирдансов и речевок.  Постановка и отработка программы выступления	МАОУ «Школа № 4 города Белогорск»	
9	октябрь	31	8.00	Практическое занятие	2	Основные элементы чирлидинга  (чир-спорта).  Разучивание чирсвязок, чирдансов и речевок.  Постановка и отработка программы выступления	МАОУ «Школа № 4 города Белогорск»	
10	Ноябрь	7	8.00	Практическое занятие		Основные элементы чирлидинга  (чир-спорта).  Разучивание чирсвязок, чирдансов и речевок.  Постановка и отработка программы выступления	МАОУ «Школа № 4 города Белогорск»	
11	Ноябрь	14	8.00	Практическое занятие	2	Основные элементы чирлидинга	МАОУ «Школа № 4 города Бе-	

				тие		(чир-спорта). Разучивание чирсвязок, чирдансов и речевок. Постановка и отработка программы выступления	логорск»	
12	Ноябрь	21	8.00	Практическое занятие	2	Разучивание чирсвязок	МАОУ «Школа № 4 города Белогорск»	
13	Ноябрь	28	8.00	Практическое занятие	2	Разучивание чирсвязок	МАОУ «Школа № 4 города Белогорск»	
14	Декабрь	5	8.00	Практическое занятие	2	Разучивание чирсвязок	МАОУ «Школа № 4 города Белогорск»	
15	Декабрь	12	8.00	Практическое занятие	2	Разучивание речевок	МАОУ «Школа № 4 города Белогорск»	
16	Декабрь	19	8.00	Практическое занятие	2	Разучивание речевок	МАОУ «Школа № 4 города Белогорск»	
17	Декабрь	26	8.00	Практическое занятие	2	Разучивание речевок	МАОУ «Школа № 4 города Белогорск»	
18	Январь	16	8.00	Практическое занятие	2	Разучивание речевок	МАОУ «Школа № 4 города Белогорск»	
19	Январь	23	8.00	Практическое занятие	2	Разучивание чирсвязок, чирдансов и речевок. Постановка и отработка программы	МАОУ «Школа № 4 города Белогорск»	
20	Январь	30	8.00	Практическое занятие	2	Разучивание чирсвязок, чирдансов и речевок. Постановка и отработка программы	МАОУ «Школа № 4 города Белогорск»	

21	Февраль	6	8.00	Практическое занятие	2	Разучивание чирсвязок, чирдансов и речевок.  Постановка и отработка программы	МАОУ «Школа № 4 города Белогорск»	
22	Февраль	13	8.00	Практическое занятие	2	Разучивание чирсвязок, чирдансов и речевок.  Постановка и отработка программы	МАОУ «Школа № 4 города Белогорск»	
23	Февраль	20	8.00	Практическое занятие	2	Разучивание чирсвязок, чирдансов и речевок.  Постановка и отработка программы	МАОУ «Школа № 4 города Белогорск»	
24	Февраль	27	8.00	Практическое занятие	2	Разучивание чирсвязок, чирдансов и речевок.  Постановка и отработка программы	МАОУ «Школа № 4 города Белогорск»	
25	Март	6	8.00	Практическое занятие	2	Разучивание чирсвязок, чирдансов и речевок.  Постановка и отработка программы	МАОУ «Школа № 4 города Белогорск»	
26	Март	13	8.00	Практическое занятие	2	Разучивание чирсвязок, чирдансов и речевок.  Постановка и отработка программы	МАОУ «Школа № 4 города Белогорск»	
27	Март	20	8.00	Практическое занятие	2	Разучивание чирсвязок, чирдансов и речевок.  Постановка и отработка программы	МАОУ «Школа № 4 города Белогорск»	
28	Март	27	8.00	Практическое занятие	2	Постановка и отработка программы выступления.	МАОУ «Школа № 4 города Белогорск»	
29	Апрель	3	8.00	Практическое заня-	2	Постановка и	МАОУ «Школа № 4 города Бе-	

				тие		отработка программы выступления.	логорск»	
30	Апрель	10	8.00	Практическое занятие	2	Постановка и отработка программы выступления.	МАОУ «Школа № 4 города Белогорск»	
31	Апрель	17	8.00	Практическое занятие	2	Постановка и отработка программы выступления.	МАОУ «Школа № 4 города Белогорск»	
32	Апрель24	24	8.00	Практическое занятие	2	Постановка и отработка программы выступления.	МАОУ «Школа № 4 города Белогорск»	
33	Май	1	8.00	Практическое занятие	2	Постановка и отработка программы выступления.	МАОУ «Школа № 4 города Белогорск»	
34	Май	15	8.00	Практическое занятие	2	Постановка и отработка программы выступления.	МАОУ «Школа № 4 города Белогорск»	
35	Май	22	8.00	Практическое занятие	2	Итоговое выступление	МАОУ «Школа № 4 города Белогорск»	
36	Май	29	8.00	Практическое занятие	2	Итоговое выступление	МАОУ «Школа № 4 города Белогорск»	

План – конспект занятия №1 по программе «ЧИР СПОРТ»

Тема занятия: Вводное занятие.

Задачи: 1.Ознакомить детей с видом спорта.

2.Провести инструктаж по ТБ во время занятий чирлидингом.

3.Создать положительную мотивацию к освоению программы.


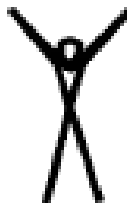





Место проведения:

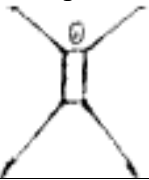
Время проведения:

Часть урока	Учебный материал	время	Методические указания
Подготовительная часть	1.Построение. Сообщение задач урока. История развития спорта. 2. Особенности и интересные направления в чирлидинге (чир-спорте). 3. Техника безопасности при занятиях чирлидингом. 4.Основные элементы чирлидинга (чир-спорта).	60 мин	
	1. Построение.	1 мин	
	Разминка: Ходьба по залу с заданиями на осанку, с изменением положения рук: а) на носках, б) на пятках, в) перекат с пятки на носок, г) спортивная ходьба с переходом на медленный бег.	5 мин.	Следить за осанкой и соблюдать дистанцию.
	· Бег на носках с изменением направления движения («змейка»).	2 мин.	Дышать равномерно. Вдох носом, выдох свободный.
	· Ходьба, восстановление дыхания.	1 мин	Следить за равнением и дистанцией.
Основная часть	Упражнения в движении:	3-4 мин.	

	а) упражнения для рук и плечевого пояса,	6-8раз.	Руки через стороны вверх – вдох, наклон – руки вниз выдох.
	б) наклоны к прямой ноге на каждый шаг (ногу ставить на пятку),		Отведение прямых рук и согнутых, руки на уровне груди.
	в) выпады поочередно левой и правой ногой с пружинящим покачиванием,		Сзади стоящая нога прямая, руки на колено впереди стоящей ноги.
	г) махи согнутой и прямой ногой на каждый шаг.	10-12 раз.	Мах прямой ногой, опорную ногу в колене не сгибать.
	Перестроение через середину зала в колонну по 3.		Следить за равнением.
	Общеразвивающие упражнения на месте (ОРУ): И.п.ос., руки на пояс – 1-2 -наклоны головы вправо 3-4 –влево 5-6 -вперёд 7-8 -назад.	3-5 раз.	Следить за осанкой и дыханием.
	Упражнение для плеч и.п.- о.с., руки опущены вниз 1-2 - поднимание плеч 3-4 - опускание плеч.	4-6 раз.	
	И.п.- ст.ногиврозь– 1-2 наклоны туловища вправо – 3-4 - влево 5-5б – вперёд 7-8 -назад	4-6 раз.	
	Приседания	15 раз.	Глубокие приседания с прямой спиной, руки за головой.



<p><b>3.Основные элементы чирлидинга</b>  <b>ПОЛОЖЕНИЯ РУК:</b>  - «Руки на бедрах»</p> 	8 раз	кисти рук находятся в положении «кулак» и упираются в тазовые кости, тыльные стороны кистей направлены вперед;
- «Хай ви» 	8 раз	прямые руки расположены «в стороны вверх» под углом примерно 30 градусов к вертикали. Тыльные стороны кистей направлены вверх;
- «Лоуви» 	8 раз	прямые руки расположены «в стороны вниз» под углом примерно 30 градусов к вертикали. Тыльные стороны кистей направлены вверх;
- «Т» 	8 раз	прямые руки расположены в стороны. Тыльные стороны кистей направлены вниз;
- «ломаное «Т»» 	8 раз	согнуть руки в локтях из положения «Т», при этом кисть находится на одной линии с плечом. Тыльные стороны;
- «Тачдаун» 	8 раз	руки вытянуты вверх в одну линию с корпусом, локоть находится над плечом, кисть над локтем. Тыльные стороны кистей направлены наружу;
- «ижнийтачдаун» 	8 раз	прямые руки вытянуты вертикально вниз и прижаты к корпусу. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)

	<b>ЧИР ПРЫЖКИ:</b> - «Апроуч»;	8 раз	Прыжок ноги вместе, руки в «Т» позиции
	- «Так»; 	8 раз	Прыжок в группировку. Колени прижаты к груди
	- «Стредл». 	8 раз	Прыжок ноги врозь (ноги прямые, колено направлено вперед)
Заключительная часть	Построение. Упражнения на восстановления дыхания. Подведение итогов.	5 мин	
	итого	90 мин	

## План – конспект занятия №2 по программе «ЧИР СПОРТ»

Тема занятия: Предупреждение спортивного травматизма.

Основные элементы чирлидинга (чир-спорта).

Техника выполнения и отработка стантов.

Задачи: 1. Провести повторный инструктаж по ТБ во время занятий чирлидингом.

2. Научить выполнению стантов уровня бедра, талии.

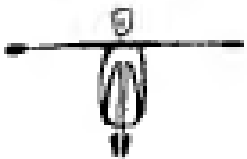
3. Закрепить правильное положение рук и ног во время выполнения базовых элементов чирлидинга.







Место проведения:

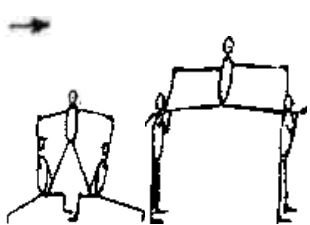
Время проведения:

Инвентарь: гимнастические маты.

Часть урока	Учебный материал	время	Методические указания
Подготовительная часть	1. Построение. 2. Предупреждение спортивного травматизма 3. Разминка	5 мин	
	Ходьба в колонне по одному: руки вверх, на носках руки на пояс, на пятках руки за голову, в полуприседе, руки за голову медленно опускаться в положение полного приседа руки за голову, медленно подниматься из положения полуприседа,	1 мин. 1 мин. 1 мин. 10 шагов 10 шагов 10 шагов	Следить за правильной осанкой Смотреть на руки, ноги прямые Вперёд не наклоняться Спина прямая, вперёд не наклоняться

	Бег по залу, в колонне по одному; 1) Семенящий бег. 2) Бег с забрасыванием голени назад. 3) Бег с высоким подниманием бедра.	1 мин	
	Перестроение через середину зала в две колонны. ОРУ 1. И.п. - о.с. Вращательные движения в кистевых суставах вправо, влево	16 раз	Спину держать ровно максимальная амплитуда
	2. И.п. - о.с. Вращательные движения в локтевых суставах вперед, назад	16 раз	Спину держать ровно максимальная амплитуда
	3. И.п. - о.с. Вращательные движения в плечевых суставах вперед, назад 5-8 То же, в другую сторону	16 раз	Спину держать ровно максимальная амплитуда
	4. И.п. – ст. ноги врозь 1- наклон к правой 2- наклон к левой 3- наклон вниз 4- и.п.	8 раз	Колени не сгибать, глубокие наклоны
	5. И.п. – ст. ноги врозь 1-2 - наклон вправо 3-4 - наклон влево 5-8 – тоже	8 раз	Колени не сгибать, глубокие наклоны
	6. И.п. – широкая стойка, руки вперед 1-4 – выпад вправо 5-8 – выпад влево	8 раз	Пятки от пола не поднимать, глубокие выпады
	7. И.п. – широкая стойка, руки вверх 1-4 – выпад правой 5-8 – выпад левой	8 раз	Спину держать ровно максимальная амплитуда
	<b>ЧИР ПРЫЖКИ:</b> - «Апроуч»;	8 раз	Прыжок ноги вместе, руки в «Т» позиции
	- «Так»; 	8 раз	Прыжок в группировку. Колени прижаты к груди

	<p>- «Стредл».</p> 	8 раз	Прыжок ноги врозь (ноги прямые, колени направлены вперед)
	<p>4. Станты уровня бедра, талии. - Выпады в стороны</p>		И.П. — стоя ноги вместе, руки на бедрах. Важно, чтобы при выполнении выпада вертикальное положение корпуса не менялось (недопустим наклон корпуса вперед или назад). Выпад выполняется от центра, при этом отводимая нога — прямая
	<p>- Стойка на бедре одиночной базы</p> 		Заход в стант «шагом навверх». При сходе Ф не должен отталкиваться от бедра Б, а Б должна вовремя отпустить ногу Ф.
	<p>- «Угол»</p> 		До выполнения станта Ф должен научиться удерживать правильную позу «угол» на полу. Б должна вовремя отпустить ноги Ф.
	<p>- «Стредл» на плечах</p> 		При спуске Б вытягивает Ф строго над собой, Ф, при этом опирается на Б вертикально вниз.
	<p>- «Флажок» на бедре одиночной базы</p> 		До выполнения станта Ф должен научиться держать «флажок» на полу. Б должна вовремя отпустить ногу Ф. Ф также может держать на бедре: Либерти Арабески Скорпион
	<p>- Стойка на бедре двойной базы</p> 		Колени Б не должны соприкасаться. Ф сначала должен выпрямить одну ногу, а потом поставить другую

	<p>- Плечевой шпагат из стойки на бедре</p> 		<p>Важно, чтобы руки Б и Ф были закреплены (без сгиба в локте) в нужном положении. Спортсмены Б и Ф как можно быстрее должны занять нужную позицию.</p>
<p>Заключительная часть</p>	<p>Построение. Упражнения на растяжку Подведение итогов.</p>	<p>5 мин</p>	
	<p>Итого</p>	<p>90 мин</p>	

## План – конспект занятия №3 по программе «ЧИР СПОРТ»

Тема занятия: Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде для тренировок и к обуви для чирлидинга.

Основные элементы чирлидинга (чир-спорта).

Техника выполнения и отработка пирамид.

Задачи: 1. Провести беседу.

2. Научить выполнению стантов уровня бедра, талии.


3. Закрепить правильное положение рук и ног во время выполнения базовых элементов чирлидинга.

Место проведения:

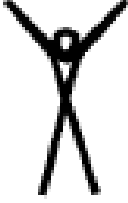

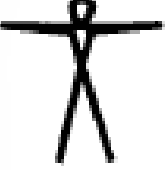
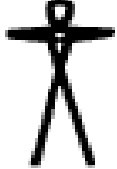


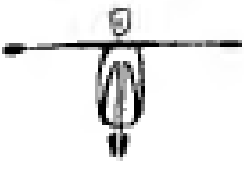
Время проведения:






Инвентарь: гимнастические маты.




Часть урока	Учебный материал	время	Методические указания
Подготовительная часть	1. Построение. 2. Предупреждение спортивного травматизма	5 мин	
Основная часть	1. Построение.		
	2. Разминка: И.п. – сед ноги вместе носки отгнуты, руки. за головой 1-2 – наклон низ 3-4 – И.п	15 раз	Сохранять правильную осанку, руки держать за головой, колени не сгибать
	И.п. – сед ноги вместе носки на себя руки. за головой 1-2 – наклон низ 3-4 – И.п	15 раз	Сохранять правильную осанку, руки держать за головой, колени не сгибать
	И.п. – сед ноги врозь носки оттянуты руки. за головой 1-2 – наклон низ 3-4 – И.п	15 раз	Сохранять правильную осанку, руки держать за головой, колени не сгибать

И.п. – сед ноги врозь носки оттянуты руки. за головой 1-4 – наклон вправо 5-8 – наклон влево	15 раз	Сохранять правильную осанку, руки держать за головой, колени не сгибать
Ип. - ст. на коленях, руки на поясе 1-2 – «Солдатик» 3-4 – и.п.	10 раз	Сохранять правильную осанку, сохранять ровное положение тела
Ип. - ст. на коленях, руки на поясе 1-2 – наклон назад 3-4 – и.п.	10 раз	Сохранять таз в вертикальном положении
Мостик	6 раз	Перенести вес тела на руки, выпрямить колени
Шпагат - правая - левая - поперечный	30 сек на каждой	Колени не сгибать, сохранять правильное положение бедер
И.п. – лежа на животе 1-2 – одновременное поднятие плеч и ног 3-4 – и.п.	12 раз	Ноги не сгибать, плечи поднимать, как можно выше
И.п. – лежа на спине 1-2 – одновременное поднятие плеч и ног 3-4 – и.п.	12 раз	Ноги не сгибать, плечи поднимать, как можно выше
И.п. _ упор лежа на коленях 1-2 – сгибание рук 3-4 – и.п.	10 раз	Сохранять ровное положение тела
Планка	30 сек	Сохранять ровное положение тела
3.Основные элементы чирлидинга ПОЛОЖЕНИЯ РУК: - «Руки на бедрах» 	8 раз	кисти рук находятся в положении «кулак» и упираются в тазовые кости, тыльные стороны кистей направлены вперед;



<p>- «Хай ви»</p> 	8 раз	<p>прямые руки расположены «в стороны вверх» под углом примерно 30 градусов к вертикали. Тыльные стороны кистей направлены вверх;</p>
<p>- «Лоуви»</p> 	8 раз	<p>прямые руки расположены «в стороны вниз» под углом примерно 30 градусов к вертикали. Тыльные стороны кистей направлены вверх;</p>
<p>- «Т»</p> 	8 раз	<p>прямые руки расположены в стороны. Тыльные стороны кистей направлены вниз;</p>
<p>- «ломаное «Т»</p> 	8 раз	<p>согнуть руки в локтях из положения «Т», при этом кисть находится на одной линии с плечом. Тыльные стороны;</p>
<p>- «Тачдаун»</p> 	8 раз	<p>руки вытянуты вверх в одну линию с корпусом, локоть находится над плечом, кисть над локтем. Тыльные стороны кистей направлены наружу;</p>
<p>- «Нижний тачдаун»</p> 	8 раз	<p>прямые руки вытянуты вертикально вниз и прижаты к корпусу. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)</p>
<p><b>ЧИР ПРЫЖКИ:</b> - «Апроуч»;</p>	8 раз	<p>Прыжок ноги вместе, руки в «Т» позиции</p>
<p>- «Так»;</p> 	8 раз	<p>Прыжок в группировку. Колени прижаты к груди</p>

<p>- «Стредл».</p> 	8 раз	Прыжок ноги врозь (ноги прямые, колено направлено вперед)
<p>4. Станты уровня бедра, талии.  . И.П. — стоя ноги вместе, руки на бедрах  - Выпады в стороны</p>	10 раз	Важно, чтобы при выполнении выпада вертикальное положение корпуса не менялось (недопустим наклон корпуса вперед или назад). Выпад выполняется от центра, при этом отводимая нога — прямая
<p>- Стойка на бедре одиночной базы</p> 	3 мин.	Заход в стант «шагом наверх». При сходе Ф не должен отталкиваться от бедра Б, а Б должна вовремя отпустить ногу Ф.
<p>- «Угол»</p> 	3 мин.	До выполнения станта Ф должен научиться удерживать правильную позу «угол» на полу. Б должна вовремя отпустить ноги Ф.
<p>- «Стредл» на плечах</p> 	3 мин.	При спуске Б вытягивает Ф строго над собой, Ф, при этом опирается на Б вертикально вниз.
<p>- «Флажок» на бедре одиночной базы</p> 	3 мин.	До выполнения станта Ф должен научиться держать «флажок» на полу. Б должна вовремя отпустить ногу Ф. Ф также может держать на бедре: Либерти Арабески Скорпион

	<p>- Стойка на бедре двойной базы</p> 	3 мин.	Колени Б не должны соприкасаться. Ф сначала должен выпрямить одну ногу, а потом поставить другую
	<p>- Плечевой шпагат из стойки на бедре</p> 	5 мин.	Важно, чтобы руки Б и Ф были закреплены (без сгиба в локте) в нужном положении. Спортсмены Б и Ф как можно быстрее должны занять нужную позицию.
	<p>5. <b>Пирамиды</b> (Соединенные между собой станты)</p> 	5 мин	Синхронное исполнение стантов
Заклю- читель- ная часть	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Упражнения на растяжку</li> <li>3. Подведение итогов.</li> </ol>	5 мин	
	итог	90 мин	

## План – конспект 4 по программе «ЧИР СПОРТ»

Тема занятия: Основные элементы чирлидинга (чир-спорта).

Разучивание чирсвязок, чирдансов и речевок.

Постановка и отработка программы выступления

Задачи:


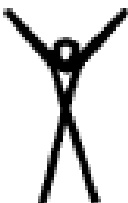
1. Провести беседу. 2. Учить чирсвязки, чирдансы и речевки. 3. Продолжать учить станты уровня бедра, талии и пирамиды. 4. Закрепить правильное положение рук и ног во время выполнения базовых элементов чирлидинга.







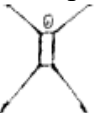
Место проведения: Спортивный зал школы








Время проведения:

Инвентарь: гимнастические маты.

Часть урока	Учебный материал	время	Методические указания
Подготовительная часть	1. Построение. 2. Предупреждение спортивного травматизма	5 мин	
	Разминка: Ходьба по залу с заданиями на осанку, с изменением положения рук: а) на носках, б) на пятках, в) пережат с пятки на носок, г) спортивная ходьба с переходом на медленный бег.	5 мин.	Следить за осанкой и соблюдать дистанцию.
	· Бег на носках с изменением направления движения («змейка»).	2 мин.	Дышать равномерно. Вдох носом, выдох свободный.
	· Ходьба, восстановление дыхания.	1 мин	Следить за равнением и дистанцией.
	Упражнения в движении:	3-4 мин.	
	а) упражнения для рук и плечевого пояса,	6-8 раз	Руки через стороны вверх – вдох, наклон – руки вниз выдох.

	б) наклоны к прямой ноге на каждый шаг (ногу ставить на пятку),		Отведение прямых рук и согнутых, руки на уровне груди.
	в) выпады поочередно левой и правой ногой с пружинящим покачиванием,		Сзади стоящая нога прямая, руки на колени впереди стоящей ноги.
	г) махи согнутой и прямой ногой на каждый шаг.	10-12 раз.	Мах прямой ногой, опорную ногу в колене не сгибать.
	Перестроение через середину зала в колонну по 3.		Следить за равнением.
	Общеразвивающие упражнения на месте (ОРУ):		
	И.п.ос., руки на пояс – 1-2 -наклоны головы вправо 3-4 –влево 5-6 -вперёд 7-8 -назад.	3-5 раз.	Следить за осанкой и дыханием.
	Упражнение для плеч и.п.- о.с., руки опущены вниз 1-2 - поднимание плеч 3-4 - опускание плеч.	4-6 раз.	
	И.п.- ст.ноги врозь – 1-2 наклоны туловища вправо – 3-4 - влево 5-56 – вперёд 7-8 -назад	4-6 раз.	
	Приседания	15 раз.	Глубокие приседания с прямой спиной, руки за головой.
Основная часть	3.Основные элементы чирлидинга ПОЛОЖЕНИЯ РУК: - «Руки на бедрах» 	8 раз	кисти рук находятся в положении «кулак» и упираются в тазовые кости, тыльные стороны кистей направлены вперед;
	- «Хай ви» 	8 раз	прямые руки расположены «в стороны вверх» под углом примерно 30 градусов к вертикали. Тыльные стороны кистей направлены вверх;

<p>- «Лоу ви»</p> 	<p>8 раз</p>	<p>прямые руки расположены «в стороны вниз» под углом примерно 30 градусов к вертикали. Тыльные стороны кистей направлены вверх;</p>
<p>- «Т»</p> 	<p>8 раз</p>	<p>прямые руки расположены в стороны. Тыльные стороны кистей направлены вниз;</p>
<p>- «ломаное «Т»</p> 	<p>8 раз</p>	<p>согнуть руки в локтях из положения «Т», при этом кисть находится на одной линии с плечом. Тыльные стороны;</p>
<p>- «Тачдаун»</p> 	<p>8 раз</p>	<p>руки вытянуты вверх в одну линию с корпусом, локоть находится над плечом, кисть над локтем. Тыльные стороны кистей направлены наружу;</p>
<p>- «Нижний тачдаун»</p> 	<p>8 раз</p>	<p>прямые руки вытянуты вертикально вниз и прижаты к корпусу. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)</p>
<p><b>ЧИР ПРЫЖКИ:</b> - «Апроуч»;</p>	<p>8 раз</p>	<p>Прыжок ноги вместе, руки в «Т» позиции</p>
<p>- «Так»;</p> 	<p>8 раз</p>	<p>Прыжок в группировку. Колени прижаты к груди</p>
<p>- «Стредл».</p> 	<p>8 раз</p>	<p>Прыжок ноги врозь (ноги прямые, колено направлено вперед)</p>
<p>4. Чирсвязки, речевки, дирдансы. Многократное повторение речевки</p>		
<p>5.. Станты уровня бедра, талии. И.П. — стоя ноги вместе, руки на бедрах. Выпады в стороны</p>	<p>10 раз</p>	<p>Важно, чтобы при выполнении выпада вертикальное положение корпуса не менялось (недопустим наклон корпуса вперед или назад). Выпад выполняется от центра, при этом отводимая нога — прямая</p>

	- Стойка на бедре одиночной базы 	3 мин.	Заход в стант «шагом вверх». При сходе Ф не должен отталкиваться от бедра Б, а Б должна вовремя отпустить ногу
	- «Угол» 	3 мин.	До выполнения станта Ф должен научиться удерживать правильную позу «угол» на полу. Б должна вовремя отпустить ноги Ф.
	- «Стреда» на плечах 	3 мин.	При спуске Б вытягивает Ф строго над собой, Ф, при этом опирается на Б вертикально вниз.
	- «Флажок» на бедре одиночной базы 	3 мин.	До выполнения станта Ф должен научиться держать «флажок» на полу. Б должна вовремя отпустить ногу Ф. Ф также может держать на бедре: Либерти Арабески Скорпион
	- Стойка на бедре двойной базы 	3 мин.	Колени Б не должны соприкасаться. Ф сначала должен выпрямить одну ногу, а потом поставить другую
	- Плечевой шпагат из стойки на бедре 	5 мин.	Важно, чтобы руки Б и Ф были закреплены (без сгиба в локте) в нужном положении. Спортсмены Б и Ф как можно быстрее должны занять нужную позицию.
	6.. <b>Пирамиды</b> (Соединенные между собой станты) 	5 мин	Синхронное исполнение стантов
Заклочительная часть	1. Построение. 2. Упражнения на растяжку 3. Подведение итогов.	5 мин	
	ИТОГО		

## План – конспект 5 по программе «ЧИР СПОРТ»

Тема занятия Техника безопасности при занятиях чирлидингом.

Основные элементы чирлидинга (чир-спорта).

Разучивание акробатических элементов и чир прыжков.

Постановка и отработка программы выступления.

Задачи: 1. Провести беседу. 2. Учить программу выступления. 3. Продолжать учить станты уровня бедра, талии и пирамиды. 4. Закрепить правильное положение рук и ног во время выполнения базовых элементов чирлидинга.

Место проведения: Спортивный зал школы

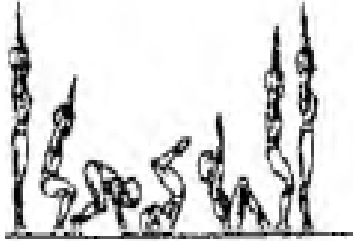


Время проведения:


Инвентарь: гимнастические маты.

Часть урока	Учебный материал	время	Методические указания
Подготовительная часть	1. Построение. 2. Предупреждение спортивного травматизма 3. Разминка	5 мин	
	Ходьба в колонне по одному: руки вверх, на носках руки на пояс, на пятках руки за голову, в полуприседе, руки за голову медленно опускаться в положение полного приседа руки за голову, медленно подниматься из положения полуприседа,	1 мин. 1 мин. 1 мин. 10 шагов 10 шагов 10 шагов	Следить за правильной осанкой Смотреть на руки, ноги прямые Вперёд не наклоняться Спина прямая, вперёд не наклоняться
	Бег по залу, в колонне по одному; 1) Семенящий бег. 2) Бег с забрасыванием голени назад. 3) Бег с высоким подниманием бедра.	1 мин	
	Перестроение через середину зала в две колонны. ОРУ 1. И.п. - о.с. Вращательные движения в кистевых суставах вправо, влево	16 раз	Спину держать ровно максимальная амплитуда



	2. И.п. - о.с. Вращательные движения в локтевых суставах вперед, назад	16 раз	Спину держать ровно максимальная амплитуда
	3. И.п. - о.с. Вращательные движения в плечевых суставах вперед, назад 5-8 То же, в другую сторону	16 раз	Спину держать ровно максимальная амплитуда
	4. И.п. – ст. ноги врозь 1- наклон к правой 2- наклон к левой 3- наклон вниз 4- и.п.	8 раз	Колени не сгибать, глубокие наклоны
	5. И.п. – ст. ноги врозь 1-2 - наклон вправо 3-4 - наклон влево 5-8 – тоже	8 раз	Колени не сгибать, глубокие наклоны
	6. И.п. – широкая стойка, руки вперед 1-4 – выпад вправо 5-8 – выпад влево	8 раз	Пятки от пола не поднимать, глубокие выпады
	7. И.п. – широкая стойка, руки вверх 1-4 – выпад правой 5-8 – выпад левой	8 раз	Спину держать ровно максимальная амплитуда
	Основная часть	3.Основные элементы чирлидинга Чирсвязки, речевки, дирдансы.	
АКРОБАТИКА Группировка			Спина должна быть округленной, хват руками за середину голени, голова должна удерживаться на груди, колени немного разведены
Из упора присев перекаат назад в группировке и перекаатом вперед сед в группировке		10 раз	При выполнении перекаатов не допускается переворот через голову. Спина при выполнении перекаата должна быть округленной. Колени нужно держать врозь. Страховка и помощь. Стоя на одном колене одной рукой поддерживать под бедро, другой - под плечо
Из упора присев перекаат назад в группировке и перекаатом вперед упор присев			

<p>Кувырок вперед</p> 	<p>10 раз</p>	<p>Из упора присев кувырок вперед в упор присев. Следить за выполнением группировки. При выполнении обратить внимание на перенос веса тела на руки. Упражнение выполняется в медленном темпе, затем в быстром. Страховка и помощь. Стоя на одном колене одной рукой поддерживать под бедро и другой под спину (в районе 7-го шейного позвонка)</p>
<p>Из упора присев кувырок вперед в упор присев и прыжок вверх</p>	<p>10 раз</p>	<p>При выполнении прыжка вверх корпус должен быть ровным без наклона или прогиба</p>
<p>Серия кувырков вперед</p>	<p>3 серий (дорожек) по 5-6 кувырков каждая</p>	<p>Следите за правильной техникой выполнения</p>
<p>Кувырок назад</p> 	<p>10 раз</p>	<p>постановка рук около шеи, для уменьшения нагрузки на шею. Страховка и помощь. Стоя на одном колене в момент переворачивания через голову, помочь одной рукой под спину, другой - под плечо</p>
<p>Стойка на руках</p> 	<p>10 раз</p>	<p>Совершенствование стойки достигается путем удержания ног в различном положении, а также различными поворотами в стойке, хождением на руках и пр.</p>
<p>Махи ногами в стороны</p>	<p>10 махов каждой ногой.</p>	<p>Во время маха коснитесь прямой ногой руки, удерживая руки на уровне плеч, не сгибаясь. Махи выполняются с различной интенсивностью по мере приобретения навыка: медленно, быстро, очень быстро</p>

	<p>Колесо</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с шага;</li> <li>- с подскока;</li> <li>- с разбега;</li> <li>- 2-3 колеса без остановки, или «в темпе».</li> </ul>	18 раз	<p>-развить скорость за счет активного маха;</p> <p>сохранить прямое положение в стойке на руках путем добиться четкой последовательности и опоры путем ориентировки на проведенные линии поочередная постановка рук и ног в правильное положение</p>
<p>Заключительная часть</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Упражнения на растяжку</li> <li>3. Подведение итогов.</li> </ol> 	5 мин	

Индивидуальная карта спортсмена

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата и место рождения \_\_\_\_\_

Вид спорта \_\_\_\_\_

Год, месяц начала занятий спортом \_\_\_\_\_

Школа \_\_\_\_\_

Город \_\_\_\_\_

Учебные группы, год обучения	Дата обследования	Физическое развитие								Заключение врача	
		Рост, см	Масса тела	Длина стопы	Сила сгибателей кисти	ЖЕЛ	Мл/мин	Мл/ мин/кг	МПК		
Исходные данные при зачислении в ДЮСШ											
Этап начальной подготовки											
1.											
2.											
3.											
Учебно-											

тренировочный этап											
1.											
2.											
3.											
4.											
Этап спортивного совершенствования											

### Основные термины чирлидинга

(Данный словарь не определяет правила безопасности в чирлидинге, а только объясняет значение существующих терминов)

Акробатика (Tumbling) - колесо, сальто и другие гимнастические элементы, выполняемые на полу.

База (Base) - спортсмен, обеспечивающий основную поддержку маунтера/ флаера.

Баскет тосс- Выброс, выполняющийся не более чем 4 базами, 2 из которых держат руки в положении «решетка».

Брейс- дополнительный спортсмен, находящийся в физическом контакте с флаером и предоставляющий последнему устойчивость и стабильность.

Бланш- акробатический элемент, при котором положение тела вытянутое, прямое, допустимо немного согнуть или выгнуть спину.

Бланш степ аут- похоже на бланш, но при этом спортсмен выполняет движение ногами, напоминающее «ножницы» и приземляется поочередно на ноги.

Винт-вращение тела вокруг вертикально оси в воздухе.

Вертолет- стант в котором флаер находится в горизонтальном положении и вращается вокруг вертикальной оси при выбросе перед приемом базой.

Высота (Height) - количество человеческих ростов в пирамиде (стайте): 1 ВЫСОТА - рост одного человека, стоящего прямо; 0.5 ВЫСОТЫ - половина роста человека; По мере возрастания размерность пирамиды (станта) определяется 1.5, 2, 2.5 высоты

Групповые станты (Group Stunt) - название номинации, в которой участвует 5 спортсменов (1 стант) женского пола

Групповые смешанные станты (Group Stunt-Mixed) - название номинации, в которой участвует 5 спортсменов (1 стант), хотя бы один из которых мужского пола.

Кетчер (Catcher) - спортсмен, отвечающий за прием спускающегося флаера.

Кредл (Cradle) - способ приёма флаера базами в открытой V позиции.

Либерти (Liberty) - положение флаера в станте (флаер стоит на одной ноге)  
Маунтер (Mounter) - спортсмен, занимающий второй уровень пирамиды между базой и флаером, не имеющий контакта с соревновательной поверхностью.

Медвежий захват (Bear Hug) - способ приема флаера прямым (вертикальным) спуском.  
Основная база (Main Base) - спортсмен, удерживающий вес напрямую и находящийся в контакте с соревновательной поверхностью.  
Партнерский стант - поддержка с подъемом или выбросом одного флаера с одиночной базы.

Переходный стант (Transitional stunt) - Движения, направленные на переход от одного станта к другому. Высота/уровень переходного станта могут на очень короткое время превышать допустимые правилами нормы.

Пирамида (Pyramid) - соединенные или пытающиеся соединиться станты;

- поддержка более одного флаера;

- любой подъем в 3 уровня.

Помпоны (Pop-pops) - атрибут/аксессуар в чирлидинге Поп ап (Pop-up) - способ спуска, при котором базы с силой выталкивают флаера руками.  
Поп даун (Pop-down) — способ спуска, при котором флаер освобождается от контакта с базами и опускается прямо на пол.

Споттер (Spotter) - страхующий, отвечающий за безопасность зоны «голова-плечи», может помогать контролировать стант/пирамиду, но не должен обеспечивать основную поддержку станта или пирамиды; должен поддерживать постоянный визуальный контакт с флаером и отвечать за его безопасный спуск.

Спуск (Dismount) - сход со стационарного станта/пирамиды на пол или на пол через кредл.

Стант (Stunt) — поддержка, максимально в два уровня с подъемом одного флаера или Баскет тосс;

Той флип (Toe flip) - стант или способ подъема, при котором одна или несколько баз используют руки как платформу для захода, чтобы выбросить флаера в воздух, при этом флаер делает сальтовые движения.

Той питч (Toe pitch) — способ подъема, при котором одна или несколько баз используют руки как платформу для захода, чтобы выбросить флаера вверх; используется в партнерских стантах или пирамидах.

Тосс (Toss) - выброс одного из членов команды вертикально вверх, не включает спусков типа «поп-ап».

Флаер (Flyer / Top person) - спортсмен, не имеющий контакта с соревновательной поверхностью (полом).

Чант (Chant) — повторяющееся слово или фраза, которую используют для привлечения зрителей к участию в программе

Чир (Cheer All Female) — название номинации, 100% состава которой - женского пола

Чир (Cheer) - речевка, передающая информацию, направлена на достижение голосового контакта со зрителями

Чир-Данс (Cheer Dance) - короткий хореографический блок (обязательный элемент программ «Чир»). Высота и уровни стантов и пирамид.



**ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ЧИРЛИДИНГУ**

I. Общие требования безопасности К занятиям допускаются занимающиеся: • отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам; • прошедшие инструктаж по мерам безопасности; • имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. занимающийся должен: • иметь коротко остриженные ногти; • заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя (тренера); • бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению; • знать и выполнять настоящую инструкцию. - маты должны быть без порывов и укладываться в вероятных падений; Выполняя упражнения потоком (один за другим) соблюдайте достаточные интервал и дистанцию. Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении. Занимающийся должен знать и выполнять инструкцию при занятиях спортивной гимнастикой. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий Занимающийся должен: • переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь; • снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.); • убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы; • под руководством проводящего занятия подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия; • по команде преподавателя (тренера) встать в строй для общего построения. При переноске матов держитесь за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны. При укладке следите, чтобы их поверхность была ровной и не сбивалась в комок, не было зазоров, а также

наложения края мата на другой. Вся площадь вокруг бревна застилается матами в один слой, а в месте приземления - в два слоя. III. Требования безопасности во время занятий Учащийся должен:

- каждый раз перед выполнением упражнения смотреть за правильностью положенного инвентаря; \* вытирать руки насухо при выполнении заданий; \* при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки ног, пружинисто приседая; \* при появлении во время занятия боли, покраснения кожи, и т.д. прекратить занятие и сообщить об этом проводящему; Выполняйте акробатические упражнения на матах или ковре. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на ковре или матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание. Во время выполнения упражнений не выбегайте на ковер, не мешайте другим.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях Занимающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность проводящего;
- с помощью проводящего оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий Занимающийся должен:

- под руководством проводящего убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки