

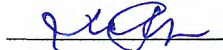
Приложение №1 к приказу  
О дополнительной общеразвивающей программе  
"Черлидинг"  
№ 01-06-1069 от "13"ноября 2023 г.

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение  
Свердловской области  
«Уральский государственный колледж им. И.И. Ползунова»  
(ГАПОУ СО "УГК им. И.И. Ползунова")

СОГЛАСОВАНО

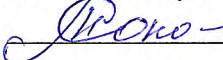
Заместитель директора

по учебно-воспитательной работе:

 Ю.И.Хмелинина

«13» ноября 2023г.


Начальник культурно-досугового отдела:

 Т.А. Соколова

«13» ноября 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГАПОУ СО «УГК им. И.И.  
Ползунова»:

 /А.Н. Козлов/  
  
«13» ноября 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**в области физической культуры**  
**«ЧЕРЛИДИНГ»**

уровень сложности программы - начальный

срок реализации программы – 10 месяцев

возрастная категория - 14 - 20 лет

Автор-составитель:

Маянцева Анастасия Алексеевна

педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2023

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ
3. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, ФОРМИРУЮЩИЕ СИСТЕМУ ОЦЕНИВАНИЯ
6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И УЧЕБНЫЕ ФОРМАТЫ
7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основании:

- ФЗ Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;

- приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказа от 26.06.2019 № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области».

### **Актуальность программы:**

Актуальность работы определяется противоречием между необходимостью поддержания приоритета дополнительного образования и здоровья в образовательном процессе и отсутствием оптимальной системы здоровьесбережения, основанной на дифференцированном использовании средств физкультурного образования школьников. Данное противоречие послужило основой для формулирования проблемы – создание здоровьесберегающей модели организации физкультурного образования учащихся занятия черлидингом.

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

При той огромной умственной нагрузке, которую испытывают учащиеся, у них нет ни возможностей, ни, как правило, устремленности для занятий спортом с целью достижения высоких спортивных результатов. Поэтому вся деятельность черлидинга пронизана стремлением обеспечить условия для учебы, привить ребенку прочные знания, умения и навыки для культурного отношения к своему здоровью.

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

Дополнительная образовательная программа направлена на овладение занимающимися основами техники и тактики выступлений, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит

в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального и коллективного мастерства, и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

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

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

**Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей черлидера вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

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

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

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

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

**Основными формами учебного процесса** являются:

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

## **Отличительные особенности программы:**

Дополнительная общеразвивающая спортивно-танцевальная программа «Черлидинг». Программа нацелена на структурирование дополнительного физкультурного образования. Курс «Черлидинг» предназначен для студентов 1-4 курсов (14-20 лет). К занятиям допускаются все, желающие заниматься данным спортивно-танцевальным направлением, за исключением лиц, имеющих медицинские противопоказания по физической нагрузке предусмотренной в данной секции.

В процессе занятий, учащиеся совершенствуют общую физическую подготовку, развивают опорно-двигательный аппарат, а также, повышают уровень личной дисциплины, спортивных и хореографических навыков.

Адресатом дополнительной общеразвивающей программы «Черлидинг» является возрастная категория обучающихся: с 14 до 20 лет, обучающиеся без ОВЗ; медицинская справка не требуется.

### **Объем и срок освоения программы 10 месяцев**

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения **188 ч.**

### **Форма обучения очная.**

### **Особенности организации образовательного процесса:**

Набор обучающихся в объединение – свободный. Программа предусматривает применение дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, технологии наставничества. Рекомендованное количество студентов 11 человек.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:**

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 6 часов. Занятия проводятся 3 раз в неделю.

## 2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

### **Цель программы:**

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

### **Задачи программы:**

направлены на реализацию спортивной работы в школе, воспитание подрастающего поколения:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию организма;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики для поднятия боевого духа команд;
- создать благоприятную обстановку и обеспечить зрелищность спортивного мероприятия для болельщиков и команд;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- вовлечение детей, подростков и молодежи в систематические занятия физкультурой и спортом;
- оказывать помощь школе в организации внеклассной работы по установленным в них видам спорта и сдаче тестов по общей физической подготовке.
- Развитие физических умений, поддержание формы, развитие привычки здорового образа.
- Развитие эстетического вкуса.
- Повышение эффективности занятий с учетом индивидуальных особенностей и способностей обучающихся.
- Расширение кругозора учащихся.
- Привлечение к участию и поддержке в школьных соревнованиях.

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

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

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

- подготовку черлидеров к выступлениям;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками приобретенных в процессе многолетней подготовки;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной подготовкой и бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку и выполнение нормативных требований

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

#### Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1.</b> "Теоретическая подготовка"	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>0</b>	
1.1	Вводный инструктаж	6	6	0	
1.2	Техника безопасности	7	7	0	
1.3	Психологическая подготовка	7	7	0	
<b>2.</b>	<b>Раздел 2</b> "Практическая подготовка"	<b>146</b>	<b>0</b>	<b>146</b>	
2.1	Общая физическая подготовка	37	0	37	
2.2	Техническая подготовка	33	0	33	
2.3	Специальная подготовка	40	0	40	
2.4	Тактическая подготовка	36	0	36	
<b>3.</b>	<b>Раздел 3.</b> "Контрольные точки"	<b>23</b>	<b>0</b>	<b>23</b>	
3.1	Сдача контрольных нормативов	6	0	6	
3.2	Участие в соревнованиях в соответствии с	17	0	17	



	календарным планом спортивно - массовых мероприятий				
<b>Всего:</b>		188			

#### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Два раза в год осенью и весной проводятся контрольные испытания по общей физической и специальной физической подготовке с анализом результатов тестов.

Ожидаемый результат:

- интерес к физической культуре и спорту;
- потребность к занятиям черлидингом;
- развития культурно-эстетического восприятия к здоровому образу жизни;
- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся;
- результаты участия в соревнованиях.

Итогами реализации авторской дополнительной образовательной программы являются: участие воспитанников в соревнованиях, выполнение занимающимися нормативных требований по уровню подготовленности. Студенты должны расширить свой кругозор, получить знания о здоровом образе жизни, развить эстетический вкус. Учащиеся должны достичь оптимального уровня развития таких качеств, как гибкость, выносливость, сила, координация движений, а также повысить самооценку и веру в собственные силы и возможности.

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### Раздел 1. ОФП (общая физическая подготовка)

1.1. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях различными видами физической нагрузки.

1.2. Совершенствование техники выполнения упражнений.

### Раздел 2. Растяжка

1.1. Техника безопасности при выполнении упражнений на растяжку.

1.2. Фиксирование прогресса у учащихся путём сдачи нормативов и зачётов (шпагат на три направления, прогиб в спине/ «мостик»)

### Раздел 3. Хореография

1.1. Техника безопасности при выполнении хореографических элементов.

1.2. Повышение качества выполнения хореографических элементов/связок.

1.3. Усиление навыков запоминания хореографического материала.

1.4. Сдача отработанного материала в командном зачёте.

### Раздел 4. Акробатические элементы (поддержки/станты)

1.1. Техника безопасности при выполнении акробатических элементов.

1.2. Устный зачёт технических аспектов выполнения элемента.

1.3. Зачёт на выполнение акробатических элементов (работа в группе).

### Раздел 5. Формирование основного состава

1.1. Повторная (контрольная) сдача нормативов по всем пройденным разделам.

1.2. Формирование тестового состава команды для конкретного хореографического/спортивного выступления.

1.3. Зачёт по хореографическим/акробатическим элементам номера.

1.4. Утверждение состава (допускаются учащиеся, освоившие все разделы данной спортивно-хореографической секции).

## **6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И УЧЕБНЫЕ ФОРМАТЫ**

Педагогическая деятельность осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование и отвечающим квалификационным требованиям, или профессиональным стандартам.

### **Методы обучения:**

Для повышения интереса обучающихся к секции черлидинга, решения развивающих и воспитательных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Теоретические методы** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

**Наглядные методы** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

### **Практические методы:**

- метод упражнений;
- тренировки;
- основные тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

Для реализации Программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

### **Форма и режим образовательного процесса:**

групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, индивидуальная.

### **Формы организации занятий:**

- беседа,
- практическое занятие

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

- шейпинг-зал для проведения занятий;
- спортивный инвентарь (спортивные коврики);
- обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, спортивная или танцевальная обувь, футболки, майки, шорты).

### **Информационное обеспечение:**

- использование интернет-ресурса;

### **Кадровое обеспечение**

Кадровые: программа рассчитана на преподавателя, владеющего знаниями по педагогике, психологии и методикой проведения занятий.

## 8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1. Техническая книга правил. Федерация черлидинга в России. Москва, 2016г.

2. Черлидинг в высших учебных заведениях. Учебное пособие / Цыба И.А. 2010г.

Интернет-ресурсы:

<https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-po-cherlidingu-2358665>

<https://cherleading-yug.ru>

[https://ciur.ru/izh/izh\\_ulpol/DocLib2](https://ciur.ru/izh/izh_ulpol/DocLib2)