

Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Чирлидинг»

Тренировочное занятие по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Чирлидинг» организуется в соответствии с классической трёхчастной структурой, включающей подготовительную, основную и заключительную части, каждая из которых выполняет специфические педагогические и физиологические функции. Особенностью занятий по чирлидингу является необходимость комплексной подготовки, объединяющей акробатическую, хореографическую и командно-тактическую составляющие.

1. Подготовительная часть занятия. Подготовительная часть тренировочного занятия начинается с построения группы и направлена на создание оптимальных условий для последующей интенсивной работы. На данном этапе тренер-преподаватель осуществляет постановку конкретных тренировочных задач, доводит до обучающихся содержание предстоящей работы, акцентирует внимание на ключевых технических элементах, которые будут отрабатываться в основной части. Одновременно происходит организация группы, проверка наличия соответствующей спортивной формы и обуви, оценка текущего самочувствия занимающихся.

Функциональная подготовка организма к работе реализуется посредством выполнения комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на повышение температуры тела, активизацию кровообращения в мышцах и улучшение подвижности суставов. Особое внимание уделяется разминке плечевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, имеющих критическое значение для техники чирлидинга. Выполняются упражнения на развитие гибкости позвоночника, растягивание основных мышечных групп. Завершается подготовительная часть специальной разминкой, включающей базовые элементы чирлидинга в упрощённом варианте и невысоком темпе.

2. Основная часть занятия. Основная часть тренировочного занятия посвящена непосредственному решению образовательных, развивающих и воспитательных задач программы. Центральное место занимает изучение и совершенствование техники базовых элементов чирлидинга, формирование навыков командного взаимодействия, а также развитие физических качеств, определяющих результативность в данном виде спорта.

На начальном этапе подготовки особое внимание уделяется формированию правильного двигательного стереотипа базовых положений рук и ног, освоению техники чир-прыжков, станта и пирамид начального уровня сложности. Обучающиеся осваивают технику страховки и само страховки, принципы безопасного выполнения акробатических элементов в группе. Педагогический процесс строится по принципу от простого к сложному: первоначально отрабатываются отдельные элементы техники индивидуально, затем в парах и малых группах, после чего движения объединяются в комбинации и связки.

По мере освоения базовой техники происходит усложнение изучаемых элементов, увеличение скорости и динамики выполнения. Совершенствование техники осуществляется посредством многократного повторения элементов с акцентом на качество исполнения, синхронность командных действий и выразительность. Развитие специальной выносливости реализуется через выполнение комбинаций и фрагментов соревновательных программ в соревновательном темпе. Значительное время отводится работе над синхронностью выполнения элементов всеми членами команды, отработке переходов и перестроений.

3. Заключительная часть занятия. Заключительная часть тренировочного занятия направлена на постепенное снижение физического и эмоционального напряжения, восстановление функционального состояния организма после интенсивной работы. Обучающиеся выполняют упражнения на растягивание основных мышечных групп,

задействованных в тренировке: мышц плечевого пояса, спины, бёдер, голеней. Применяются упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Завершается занятие подведением итогов проделанной работы, в ходе которого тренер-преподаватель анализирует выполнение поставленных задач, отмечает достижения команды и отдельных обучающихся, указывает на технические погрешности и намечает пути их исправления. Проводится анализ качества командного взаимодействия, обсуждаются вопросы психологической совместимости и взаимной поддержки в команде. Занимающимся даётся домашнее задание, включающее упражнения на развитие гибкости, укрепление мышц кора и плечевого пояса, которые могут выполняться самостоятельно без специального оборудования. Организованный уход из спортивного зала завершает тренировочное занятие, формируя у обучающихся дисциплинированность и уважение к тренировочному процессу.