

Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Чирлидинг»

Тренировочное занятие по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивные танцы» организуется в соответствии с классической трехчастной структурой, включающей подготовительную, основную и заключительную части, каждая из которых выполняет специфические педагогические и психофизиологические функции, обусловленные спецификой данного вида спорта.

- **подготовительная часть.** Ее назначение состоит в создании условий для последующей интенсивной работы. Тренер-преподаватель ставит конкретные учебные задачи, раскрывает содержание предстоящей работы, акцентирует ключевые технические аспекты. Параллельно решаются организационные вопросы, проверяется готовность группы, оценивается текущее состояние обучающихся. Функциональная подготовка идет через комплекс общеразвивающих упражнений, активизирующих кровообращение и подвижность суставов. Особое внимание уделяется разминке плечевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставов. Завершается часть специальной разминкой с базовыми элементами в упрощенном варианте.

- **основная часть.** Здесь решаются образовательные и развивающие задачи программы, центральное место занимает изучение и совершенствование техники базовых элементов, формирование навыков командного взаимодействия. На начальном этапе особое внимание уделяется формированию правильного двигательного стереотипа. Обучающиеся осваивают технику страховки, принципы безопасного выполнения акробатики в группе. Движение идет от простого к сложному. Сначала базовые концепции индивидуально, затем в парах и малых группах, после чего движения объединяются в комбинации. По мере освоения материала задания усложняются, увеличивается скорость и динамика. Значительное время отводится работе над синхронностью.

- **заключительная часть.** Она направлена на систематизацию изученного, снятие физического напряжения и подготовку к следующему занятию. Обучающиеся выполняют упражнения на растягивание основных мышечных групп, задействованных в тренировке. Применяются упражнения на расслабление и восстановление дыхания. Завершает занятие анализ выполнения поставленных задач, в ходе которого отмечаются достижения, указываются ошибки и намечаются пути их исправления. Занимающиеся получают рекомендации для самостоятельной работы, среди которых упражнения на гибкость и укрепление мышц кора. Организованное завершение занятия воспитывает ответственное отношение к систематической самостоятельной работе над мастерством..

Рекомендуемая методическая литература:

1. Коротаева, О.В. Методика внеурочной работы и дополнительного образования в области физической культуры. Чирлидинг: учебник для среднего профессионального образования / О.В. Коротаева. – Москва: Издательство Юрайт, 2026. – 72 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-19960-4. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/569247>

2. Коротаева, О.В. Чирлидинг: учебник для вузов / О.В. Коротаева. – Москва: Издательство Юрайт, 2026. – 72 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-19396-1. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/569028>

Дополнительная литература:

1. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография / С.В. Савин, О.Н. Степанова, В.С. Соколова, И.В. Николаев; под ред. О.Н. Степановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 200 с. - ISBN 978-5-4263-0492-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1340960>

2. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный

консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1023871>

3. Физическая культура. Лекции: учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1027339>

4. Филиппова, Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>

Нормативные правовые документы и иная правовая информация:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 04EE30B50098B391AE40283F3DA2E8EB9D
Владелец: Герасимов Михаил Владимирович
Действителен: с 17.11.2025 до 17.11.2026