**Аннотация к программе отделения дополнительного образования детей и взрослых «Чирлидинг»**

**Составитель: Ясинская М.О.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности чирлидинг (далее Программа) составлена в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой в области физической культуры и спорта по чирлидингу.

Данная программа направлена на овладение занимающимися основами техники и тактики выступлений, 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 подготовки.

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

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

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему подготовки и предусматривает решение следующих задач:

*Образовательные:*

 совершенствование двигательного опыта учащихся посредством изменения и усложнения упражнений скоростно-силового характера;

 соблюдение последовательности, непрерывности и постепенности в обучении учащихся;

 приобретение теоретических знаний из области физической культуры и спорта, спортивной медицины, гигиены спорта. Знаний о формах двигательной активности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических качеств учащихся.

*Развивающие:*

 развитие и совершенствование техники двигательных действий, умений, навыков, пространственно-временных параметров;

 повышение уровня функциональной подготовленности учащихся.

 развитием мотивационной сферы учащихся;

 формированием когнитивного компонента;

*Воспитательные:*

 воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Формирование навыков культуры поведения;

 развитием социальной активности;

 приобретением учащимися жизненных ориентиров на основе общечеловеческих ценностей и способности толерантного отношения к окружающим;

 развитием коммуникабельности, креативности, мобильности, умение работать в коллективе;

 воспитание спортивных черт характера: целеустремленности, настойчивости, инициативности, смелости, честности, доброты, упорства в достижении цели.

Занятия по данной программе осуществляются в спортивно-оздоровительных группах.

Этап спортивно-оздоровительной (предварительной) подготовки даёт обучающимся базовые умения и знания.

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают организацию тренировочных занятий по предметным областям для спортивно-оздоровительной группы.

Учебным планом предусматриваются следующие предметные области: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка хореографическая подготовка, психологическая подготовка, контрольные испытания.

|  |
| --- |
| **Ожидаемые результаты** **освоения программы 1 года обучения**  В конце 1 года обучения воспитанники будут ***знать:*** |
| •​ основы техники обязательных элементов черлидинга;  •​ специальную спортивную терминологию;  •​ виды построений;  •​ элементы разминки;  •​ названия полуакробатических элементов;  •​ основные позиции рук и ног классического и джазового танца  •​ понятия: такт, сильная доля, затакт, музыкальная фраза  ***уметь:***  •​ выполнять основные построения;  •​ выполнять базовые движения рук черлидинга;  •​ выполнять базовые элементы аэробики;  •​ выполнять программу растяжки:  •​ выполнять обязательные элементы черлидинга уровня программы-минимум  ***иметь представления и уметь применять на практике:***  •​ представлять черлидинг как часть спорта  •​ представлять свою деятельность на публике  •​ иметь навыки взаимодействия в малых группах со своими ровесниками |

|  |
| --- |
| **Ожидаемые результаты освоения программы 2 года обучения.**  В конце 2 года обучения воспитанники будут ***знать:*** |
| •​ некоторые усложненные варианты обязательных элементов черлидинга;  •​ специальную хореографическую терминологию;  •​ виды перестроений;  •​ названия акробатических элементов;  •​ знать основные понятия динамических оттенков музыки: форте, пьяно, крещендо, диминуэндо  ***уметь:***  •​ самостоятельно «отзеркалить» связку (выучить движения связки в противоположную сторону) и передать партнеру свою танцевальную партию;  •​ представлять свою деятельность на публике  ***иметь представления и уметь применять на практике:***  •​ представлять черлидинг как часть спорта  •​ представлять свою деятельность на публике с актерской подачей |

***Способы осуществления результативности:***тесты, соревнования, показательные выступления, ОФП.

**Ожидаемые результаты** **освоения программы 3 года обучения**

В конце 3 года обучения воспитанники будут ***знать:***

•​ правильное дыхание во время растяжки

•​ терминологию социальных видов танца;

•​ названия акробатических элементов;

•​ понятия анатомии: мышцы, связки, сухожилия, различные виды мышечных групп

***уметь:***

•​ провести самостоятельно отдельные этапы растяжки;

•​ выполнять усложненные варианты обязательных элементов черлидинга;

•​ составить танцевальную связку, используя элементы черлидинга, танца, акробатики и аэробики;

•​ представлять свою деятельность на публике с актерской подачей,

***иметь представления и уметь применять на практике:***

•​ о «слабых местах» черлидера с точки зрения травматологии

•​ первую помощь при травмах

•​ правильный подход к растяжке

Данная программа предусматривает 3 вида контроля: предварительный (входящая аттестация), текущий (текущая аттестация), итоговый (промежуточная или итоговая аттестация)

Система контрольно-переводных нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе.

Цель контроля – обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам.