

«УТВЕРЖДАЮ»
РФСОО «Федерация чирлидинга
и чир спорта России»
1-й вице-президент

_____ В.П.Новикова

**Программа дополнительного образования
«АДАПТИВНЫЙ ЧИРЛИДИНГ»**

Москва
2018

I. Пояснительная записка

Данная программа предназначена для организации занятий спортивным чирлидингом с детьми и подростками с нарушениями физического и интеллектуального развития, занимающимися в Центрах социальной помощи семье и детям г. Москвы.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

Гражданский кодекс Российской Федерации;

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Правила соревнований чирлидингу (чир спорту), утвержденные Министерством спорта РФ

Правила соревнований Международного Союза чир спорта (чирлидинга) ISU.

Официальные генеральные и спортивные правила Специальной олимпиады России

Программа рассчитана на работу тренеров–преподавателей по чирлидингу со специальной подготовкой для работы с адаптивным контингентом детей и подростков.

II. Цели и задачи программы

Цель программы: удовлетворение комплекса потребностей ребенка с отклонениями в состоянии здоровья, главными из которых являются самоактуализация, максимально возможная самореализация способностей и сопоставление (сравнение) их со способностями других людей, имеющих подобные проблемы со здоровьем.

Задачи:

1. Улучшение качества жизни лиц с ограниченными возможностями
2. Формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых физических нагрузок,
3. Укрепление физического здоровья, развитие основных физических качеств занимающихся
4. Освоение доступных знаний о физической культуре и спорте в общем и о чирлидинге в частности

5. Формирование у занимающихся заинтересованности в занятиях физической культурой
6. Развитие у занимающихся способностей коллективного взаимодействия с другими детьми и взрослыми в процессе занятий чирлидингом

III. Общие сведения о программе

Категория занимающихся по программе:

1 группа – дети, обучающиеся в коррекционных школах VIII типа.

2 группа – дети с синдромом Дауна.

Состав первой группы может быть сформирован на 100 % из детей указанной категории, а так же может формироваться по принципу инклюзивности- в этом случае детей указанной категории должно быть не менее 50%.

Состав второй группы формируется по принципу инклюзивности – не менее 50% детей указанной категории.

Минимальное количество детей в одной группе – 5 человек.

Максимальное – 12 человек.

Возраст занимающихся – от 8 до 11 лет.

Общий объем программы – 32 часа с режимом тренировок 1 раз в неделю продолжительностью 1 час.

Основная форма работы – тренировки и участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

IV. Результаты освоения программы

По итогам обучения по Программе обучающиеся должны **ЗНАТЬ:**

- что такое чирлидинг и чем этот вид спорта отличается от других
- какие правила применяются для соревнований по чирлидингу;
- как нужно одеваться для тренировок и соревнований по чирлидингу
- что нельзя делать на тренировках и соревнованиях с точки зрения безопасности

УМЕТЬ:

- соблюдать дисциплину и подчиняться требованиям тренера во время тренировок и соревнований;
- работать в команде и определять свое место (позицию) в программе во время соревнований;
- с помощью тренера (сопровождающего) выполнять основные элементы черлидинга;

ВЛАДЕТЬ НАВЫКАМИ:

- безопасного выполнения с помощью тренера основных элементов чирлидинга;

- помощи другим членам команды при выполнении основных (особенно сложных) элементов чирлидинга;
- участия в программе, поставленной для соревнований по чирлидингу.

V. Содержание программы

Теоретические занятия – 2 часа

Основные виды адаптивного спорта в России. Чирлидинг, как вид спорта. Демонстрация видео-материалов о чирлидинге. Дисциплины адаптивного чирлидинга. Основные термины чирлидинга.

Техника безопасности при занятиях чирлидингом – 10 часов

Обучение действиям при перемещении на тренировках и соревнованиях- концентрация внимания на требования тренера (сопровождающего) Объяснение индивидуальных возможностей для каждого занимающегося, правильная прогрессия обучения элементам. Действия тренеров, сопровождающих и занимающихся детей в случае чрезвычайного происшествия и травм. Поведение занимающихся в зале для тренировок, использование оборудования и спортивного снаряжения. Требования к экипировке и использованию медицинских предметов для тренировок и соревнований. Требования к основному и вспомогательному оборудованию и атрибутике для тренировок и соревнований. Безопасные приемы выполнения упражнений на тренировке. Основные приемы страховки внутри команды (навыки внутреннего споттера)

Общая физическая подготовка – 8 часов

Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития мышц спины. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Использование подвижных игр для развития основных физических навыков занимающихся.

Обучение основным (базовым) элементам чирлидинга – 4 часа

Базовые движения рук. Прыжковые элементы-подводящие упражнения, общая и специальная подготовка для прыжковых элементов. Средства специальной физической подготовки для выполнения стантов. Обучение разрешенным акробатическим элементам. Методика разучивания чиров и чантов (кричалок).

Построение программ для соревнований по чирлидингу – 8 часов

Учет требований техники безопасности для адаптивного чирлидинга. Составление программы в соответствии с правилами соревнований по чирлидингу. Распределение и объяснение позиций между членами команды.

Отработка отдельных фрагментов программы. Отработка полной версии программы.

VI. Материальная база для занятий чирлидингом

Для успешной реализации Программы необходимы:

- учебная аудитория для теоретических занятий, соответствующая по площади количеству занимающихся в одной группе (команде);
- спортивный зал (или оборудованное под спортивный зал помещение) для практических занятий, в котором есть мягкие гимнастические маты или коврики (будо-мат), медицинская аптечка для оказания доврачебной помощи в экстренных случаях, кулер с питьевой водой;
- мелкий спортивный инвентарь для организации тренировочного процесса – скакалки, гимнастические палки, гантели и т.п.
- аудио-, видео- и звукоусиливающая аппаратура.

В качестве экипировки для тренировок занимающиеся должны быть обеспечены спортивной формой (спортивные брюки, шорты, лосины и спортивная майка (топ) и спортивной обувью – кроссовки с умеренной толщиной подошвы и плотной шнуровкой.

Для соревнований команда должна быть одета в специализированную униформу в соответствии с правилами соревнований по чирлидингу. В отдельных дисциплинах обязательным является наличие специальных чирлидинговых помпонов.

Список литературы

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. – М.: Академия, 2011.
2. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. - М., 2010.
3. Неверкович С.Ю. Педагогика физической культуры и спорта. — М.: Академия, 2010.
4. Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-методический комплекс. Составитель – Рогова В.В. – Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2010.
5. Гигиена физической культуры и спорта. Учебник. Под редакцией: Маргазин В. А. Семенова О. Н., - СПб: СпецЛит, 2010.
6. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Киселев П.А., Попова Г.Н. Меры безопасности на уроках физической культуры: (Все для учителя физической культуры): Учебно-методическое пособие. - Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2008.
7. Т.Лисицкая. Художественная гимнастика. - Москва "Физкультура и спорт", 1982

- 8.А.Ваганова. "Основы классического танца". Ленинград. "Искусство", 1980
9. Боб Андерсон. "Растяжка для каждого". Минск, "Поппури", 2002г.
10. Арнольд Нельсон, ЮкоКокконен., "Анатомия растяжки", Минск, "Поппури", 2008г.
11. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ.-; Советский спорт, 2008.
12. Чеппел Р. «Как стать первоклассным тренером по чирлидингу». – М., 2004.
13. «Чирлидинг. Как подготовить команду»- М., 2007.
14. «Чирлидинг. Примерная образовательная программа дополнительного образования для детей».- М., 2012.