

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования «Меридиан»  
городского округа Самара



«Утверждаю»  
И.о.директора МБУ ДО  
«ЦДО «Меридиан» г.о.Самара  
Л.И.Кузнецова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ZADOR»**

(черлидинг)

Направленность программы: спортивная

Срок реализации программы 1 год

(для детей от 12 до 16 лет)

Разработчики

**Ефименко И.К** методист

педагог дополнительного образования

высшей категории

**ГЕРМАН О.В.**

Принята на педагогическом совете  
МБУ ДО «ЦДО «Меридиан» г.о. Самара  
Протокол № 6 от 17.08.2020

Самара 2020 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая образовательная программа имеет спортивную направленность. В наше время очень трудно удивить современных детей, увлечь их чем-то интересным и особенно полезным для их же здоровья. Одним из увлекательных видов спорта можно назвать черлидинг. Черлидинг (англ. cheerleading, от cheer—одобрительное, призывное восклицание и lead—вести, управлять)— вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта(танцы, гимнастику и акробатику).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по черлидингу «ZADOR»(дале е*Программа*) составлена в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепция развития дополнительного образования РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. №996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных

общеобразовательных программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.

- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО-16-09-01 826-ТУ
- Устав МБУ ДО «ЦДО «Меридиан» г.о. Самара
- Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании в РФ», Федерального Закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Правил соревнований по черлидингу Федерации черлидинга России, а также учитывая опыт работы тренеров региональных федераций черлидинга.

Программа переработана на основании Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

Данная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

В основу Программы положены нормативные требования по физической культуре и специально-технической подготовке, современные научно-методические разработки, практические рекомендации по методике и теории физического воспитания, психологии, педагогике, физиологии и гигиене.

**Актуальность программы:** специалисты отмечают, что в настоящее время продолжает расти негативная тенденция, связанная с отсутствием заинтересованности в занятиях физическими упражнениями, что способствует снижению двигательной активности, физической и функциональной подготовленности учащихся. В данное время проблема совершенствования физического воспитания в дополнительном образовании, а также в школе является предметом внимания специалистов, и решение направлено на поиск новых, нетрадиционных средств проведения занятий с учетом мотивационной сферы учащихся. Последнее время большой популярностью пользуются различные виды гимнастики танцевальной направленности, что и является одним из эффективных

средств вовлечения учащихся в систематические занятия физическим упражнениями. В последнее десятилетие стала популярной такая форма двигательной активности, как физкультурно-показательные выступления, используемые перед началом и в конце соревнований различного ранга, а также в перерывах. Физкультурно-показательные выступления способствуют повышению качества учебной работы, интерес к учебе, росту спортивного мастерства, развитию морально-волевых, психологических и физических качеств. Черлидингом могут заниматься все: худенькие, полненькие, пышущие здоровьем и ослабленные, бойкие и стеснительные. Физическое развитие, общение со сверстниками, доброжелательный подход помогают выявлению творческих задатков, лидерских качеств, преодолению комплексов и стремления к успеху!

При разработке программы была учтена комплексная программа физического воспитания учащихся 2 – 4 классов, утвержденная Министерством образования Российской Федерации, учтены задачи физического воспитания. Тем самым данная Программа дает учащимся более глубокие знания и умения по физическому воспитанию и предусматривает последовательность и непрерывность процесса становления спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, воспитание стойкого интереса к занятиям спортом и достижение спортивных результатов.

***Педагогическая целесообразность*** программы подразумевает развитие чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия черлидингом дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии, ритмике движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. Программа вводит детей в большой и удивительный мир спорта и музыки.

Данная программа является модифицированной. Форма организации образовательной деятельности программы имеет принцип модульного построения учебного плана. Программа состоит из 3 модулей:

**1.Модуль**– «Общая физическая подготовка»

**2.Модуль** – «Элементы классического танца»

### **3.Модуль – «Программа Данс»**

Модульная программа предполагает, что после прохождения всех модулей дети, по желанию, будут зачислены на 1 год обучения в следующем учебном году.

#### ***ЦЕЛЬ программы:***

*Развитие творческих способностей учащихся через создание ситуации успеха средствами черлидинга.*

#### **Задачи программы:**

##### ***Образовательные:***

- совершенствование двигательного опыта учащихся посредством изменения и усложнения упражнений скоростно-силового характера;
- соблюдение последовательности, непрерывности и постепенности в обучении учащихся;

##### ***Развивающие:***

- развитие и совершенствование техники двигательных действий, умений, навыков, пространственно-временных параметров;
- повышение уровня функциональной подготовленности учащихся.
- развитие мотивационной сферы учащихся;
- формирование когнитивного компонента;

##### ***Воспитательные:***

- воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Формирование навыков культуры поведения;
- развитие социальной активности

#### **Возраст детей: 12 – 16 лет**

Количество занимающихся в каждой возрастной группе-не менее 12-15 человек.

#### **Формы организации деятельности:**

- групповая;
- индивидуальная.

**О формы проведения занятий:** танцевальные репетиции, игра, беседа, праздник

В процессе занятий используются следующие методы обучения:

- словесный;
- наглядный;
- наблюдения;
- игровой;
- круговая тренировка;
- соревновательный;
- самостоятельная работа;

Методы частично регламентированного управления:

- повторный;
- интервальный;
- равномерный;
- переменный

## **Кадровое и материально-техническое обеспечение программы**

Кадровое обеспечение:

- педагог- дополнительного образования по черлидингу – 1.

Материально -техническое обеспечение:

- музыкальная колонка – 1 шт.
- гимнастические маты, степы, гантели, зеркала, гимнастический станок, пампоны и коврики.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Код	Наименование результата обучения
СК 1.	Выполнять нормативы по ОФП и СФП
СК 2.	Выполнять базовые движения черлидинга
СК 3.	Овладеть техникой выполнения акробатических элементов начального уровня
СК 4.	Овладеть техникой работы со зрителями
СК 5.	Выполнять требования кодекса черлидеров
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость черлидинга, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения заданий, оценивать их эффективность и качество
ОК 3.	Принимать решения в стандартных, иногда вне стандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с членами команды, преподавателями.
ОК 7.	Ставить цели, мотивировать членов команды, организовывать с принятием на себя ответственности за результат
ОК 8.	Заниматься самообразованием, осознанно планировать свою деятельность
ОК 9.	Соблюдать основы здорового образа жизни, требования техники безопасности, основы гигиены и самоконтроля.
ОК 10.	Соблюдать культуру и психологические основы общения, нормы и правила поведения.

### **Контроль и оценка результатов освоения программы**

Контроль и оценка результатов освоения программы осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, показательных выступлений, соревнований, а также при выполнении учащимися индивидуальных заданий.

<b>Результаты</b>	<b>Основные показатели оценки</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
СК 1 Выполнять нормативы по ОФП и СФП	- технически правильное упражнение	Тестирование; Вводный, промежуточный контроль, сдача зачетов наблюдение
СК 2 Выполнять базовые движения черлидинга	– технически правильное выполнение упражнений, знание терминов базовых движений	Тестирование; Оценка выполнение вовремя соревнований, показательных выступлений, наблюдение
СК 3 Овладеть техникой выполнения акробатических элементов начального уровня	- технически правильное выполнение акробатических элементов	Наблюдение сдача нормативов оценка выполнения
СК 4 Овладеть техникой работы со зрителями	- демонстрация навыков	Наблюдение
СК 5 Выполнять требования кодекса черлидеров	– демонстрация навыков применения кодекса.	Наблюдение

### **Формы подведения итогов**

Фестивали, конкурсы

### **Формы фиксации результатов:**

Ведение журнала учета работы объединения.

## Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
<b>Первый модуль. Общая физическая подготовка</b>		<b>2</b>	<b>46</b>	<b>48</b>
1.	Теоретические занятия. Техника безопасности.	2		2
2.	ОФП		32	32
3.	Комплекс упражнений направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов		14	14
<b>Второй модуль. Элементы классического танца</b>		<b>2</b>	<b>46</b>	<b>48</b>
4.	Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка	2		2
5.	Практическая работа: позиции и положение ног и рук.		30	30
6.	Растяжки в игровой форме.		16	16
<b>Третий модуль. Программа ДАНС</b>			<b>48</b>	<b>48</b>
7.	Программа Данс		14	14
8.	Отработка чир-связок, чир-дансов		14	14
9.	Техника выполнения и отработка прыжков		10	10
10.	Отработка акробатических элементов		8	8
11.	Итоговый контроль.		2	2
	<b>Итого:</b>	<b>4</b>	<b>140</b>	<b>144</b>

### 1. Модуль – «Общая физическая подготовка»

**Цель модуля:** овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности

**Задача модуля:**

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности;
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности.

## Учебно-тематический план 1 модуля

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
<i>Первый модуль. Общая физическая подготовка</i>		<b>2</b>	<b>46</b>	<b>48</b>
1.	Теоретические занятия. Техника безопасности.	2		2
2.	ОФП		32	32
3.	Комплекс упражнений направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов		14	14

### Содержание. Модуль 1.

#### **Теоретический подготовка. Техника безопасности.**

История возникновения черлидинга. Развитие черлидинга в России и за рубежом. Влияние черлидинга. Система знаний в области ФК и спорта, тренировки, самоконтроль. Умение самостоятельно применять приобретенные знания в процессе учебно-тренировочных занятий.

Черлидинг (от английского «cheer-leader»– веселье, одобрительное приветствие, восклицание).

#### **Общая физическая подготовка**

1. Развитие гибкости: активные и пассивные упражнения направленные на развитие гибкости в плечевых, тазобедренных суставах и гибкости позвоночного столба (различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях).
2. Развитие выносливости: прыжки со скакалкой, бег с различной скоростью и продолжительностью, а также за счёт увеличения плотности и интенсивности занятий.
3. Развитие силы: статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями (набивные мячи, гантели, амортизаторы, сопротивление

партнёра), направленные на развитие силы мышц рук, брюшного пресса, спины, ног.

4. Развитие координации движений: упражнения, которые предъявляют высокие требования к точности движений (акробатические упражнения, упражнения в равновесии); упражнения, в которых имеется элемент внезапности (подвижные игры, спортивные игры); упражнения в которых в зависимости от ситуации или сигнала необходимо менять направление движения (челночный бег, танцевальные упражнения).
5. Развитие быстроты: упражнения, связанные с необходимостью мгновенного реагирования на различные сигналы, за минимальное время преодолевать короткие расстояния (бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки со скакалкой, подвижные и спортивные игры).

Осуществление специальной физической подготовки:

1. Строевые упражнения: перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противходом, змейкой, кругом, скрещением;
2. Силовые упражнения: акробатические стойки (стойка на лопатках, стойка на руках), специальные стойки, используемые в черлидинге (стойка на бедре, стойка на плечах, стойка сидя на плечах), станты-построения (1,5 роста и 2 уровня, 2 роста и 2 уровня), пирамиды;
3. Скоростно-силовые упражнения: различные прыжки, подскоки, выпрыгивания, специальные прыжки (чер-прыжки, лип-прыжки);
4. Координационные упражнения: основные положения рук и ног, используемые в черлидинге, акробатические упражнения (кувырки, колеса, перевороты), пируэты, двойные пируэты;
5. Развитие гибкости: шпагаты, махи, выпады, прогибы, мосты;

**К концу обучения обучающийся должен знать:**

Личностные:

- формирование и развитие творческих способностей, общей культуры учащихся;
- развитие познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

Метапредметные:

- формирование и развитие умений и навыков спортивной направленности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;

Предметные:

- знать правила техники безопасности при занятии черлидингом;

## 2. Модуль «Элементы классического танца»

**Цель модуля:** *ознакомление детей с основами хореографии и формирование навыков выполнения танцевальных упражнений.*

**Задачи модуля:**

*Развивать выворотность ног и силу ног, правильную постановку тела. Правильно поставить отдельные кости рук: кисти, пальцы, локти, плечи.*

### Учебно-тематический план 2 модуля

<i>Второй модуль. Элементы классического танца</i>		<b>2</b>	<b>46</b>	<b>48</b>
1.	Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка	2		2
2.	Практическая работа: позиции и положение ног и рук.		30	30
3.	Растяжки в игровой форме.		16	16

### Содержание. Модуль 2.

#### Хореография.

Дополнительно изучается уровень подъема ног, например положения работающей ноги на уровне щиколотки опорной ноги (ку де пье), икры и колена. Практическая работа: подготовительное движение руки (препарасьон). Закрывание руки в подготовительное положение на два заключительных аккорда. Координация ног, рук и головы в движении - тан релеве пар тэр. Прыжки - с двух ног на две. Разные этапы

прыжка (тан леве соте): подготовка к взлету (деми плие), толчок, взлет, фиксация положения ног, приземление, положение ног после прыжка.

Батман фраппэ сильное ударяющее движение, развивает силу ног, ловкость, быстроту и подвижность клена; изучается лицом к станку вначале в сторону, затем вперед и позднее назад.

Релеве лен на  $45^\circ$  - медленное поднимание ноги, развивает силу и легкость ног в танцевальном шаге; изучается стоя боком к станку, держась одной рукой, в сторону, позднее вперед.

Перегибы корпуса: назад, стоя лицом к станку, в 1-ой позиции. Размер  $\frac{3}{4}$ , характер медленный, спокойный. По два такта на движение.

Прыжки: танлевэ соте - по 1,2, 5-й позициям. Размер  $\frac{2}{4}$ , характер быстрой польки. В музыке сочетаются два темпа: плавный и отрывистый.

Па эшаппэ - на 2-ю позицию, прыжок с просветом; изучается вначале лицом к станку. Размер  $\frac{4}{4}$ , сочетание плавного и четкого темпов.

Позы классического танца изучаются на середине зала. Поза круазе, поза эффасэ (с ногой на полу). Размер  $\frac{3}{4}$  характер плавный, исполняется на четыре такта.

Па курю - мелкий бег на полупальцах, исполняется по прямой в не выворотной позиции, вперед и назад. Размер  $\frac{4}{4}$ ,  $\frac{2}{4}$ ,  $\frac{3}{4}$ , движения исполняются шестнадцатыми.

Характер легкий, живой. Опускание на одно колено. Вращение, повороты по 6-й позиции, на  $\frac{1}{4}$  и  $\frac{1}{2}$  круга.

### **К концу обучения обучающихся должен знать:**

Личностные:

- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- развитие самостоятельности, инициативы и ответственности;
- Совершенствование осанки.
- 2. Совершенствование полученных знаний у опоры (боком).
- 3. Развитие координации средствами хореографии.
- 4. Развитие и совершенствование двигательных навыков на середине.

Метапредметные:

- умение оценивать красоту своей спортивной и танцевальной деятельности, собственные физические возможности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности;

Предметные:

- иметь представления об основных понятиях черлидинга: разминка, офп, сфп, стрейчинг, акробатика, гимнастика, поддержки, кричалки и пр.;
- уметь использовать различные танцевальные направления;

### **3 Модуль «Программа ДАНС»**

**Цель модуля:** *обучение учащихся двигательным действиям танцевальной направленности, побуждение к проявлению творческих способностей, развитию лидерских качеств.*

**Задачи модуля:**

- *обучить обучающихся безопасному поведению на занятиях, в быту, при посещении массовых мероприятий;*
- *развивать воображение, произвольное внимание, зрительную память, глазомер учащихся;*
- *развивать у учащихся чувство формы, ритма, восприятия, пространства, цвета и его преобразования, линий, контраста и т.д;*
- *формировать у школьников необходимые двигательные умения и навыки, необходимые для занятий черлидингом.*
- *содействовать становлению и развитию у учащихся потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;*
- *воспитывать у учащихся творческое отношение к работе, аккуратность, пунктуальность, дисциплинированность, настойчивость в достижении поставленных целей, решительность, чувство коллективизма, развивать*

лидерские качества.

### Учебно-тематический план 3 модуля

<b>Третий модуль. Программа ДАНС</b>		<b>48</b>	<b>48</b>
1.	Программа Данс	14	14
2.	Отработка чир-связок, чир-дансов	14	14
3.	Техника выполнения и отработка прыжков	10	10
4.	Отработка акробатических элементов	8	8
5.	Итоговый контроль.	2	2

### Содержание. Модуль 3.

#### Программа Данс.

Основные ошибки и травматизм при выполнении сложных элементов.

Практика: обязательные элементы: пируэты, шпагаты, лип – прыжки, чир – прыжки.

Танцевальные шаги. Танцевальные связки.

Показательные и соревновательные программы. Упражнения «данс» программы.

Художественное движение. Используются более сложные комбинации движений, более сложные музыкальные произведения, которые требуют хорошей координации движений. Включение в занятия упражнений, этюдов второго и третьего этапов обучения не только возможно, но и нужно.

Сдача контрольных нормативов.

#### Акробатика.

##### Равновесия:

1. Равновесие шпагатом.

2. Равновесие шпагатом с захватом (затяжка) за колено, за голень одной или двумя руками.

##### Способы выполнения шпагатов:

1. Скольжением.

2. Прыжком.

3. Переворот в сторону в шпагат с опорой на одну руку.

### **Мосты:**

1. Мост на предплечьях.
2. Мост с захватом руками за голень (мост-складка).

### **Перекаты:**

1. В сед согнув ноги, ноги врозь, согнувшись на 1, на 2.
2. С поворотом в шпагат.
3. Перекат, прогнувшись из упора лежа, с коленей без опоры.
4. Перекат через спину с раскрытием и без раскрытия ног врозь.

### **Кувырки:**

1. Кувырок в группировке.
2. Длинный кувырок.
3. Из широкой стойки ноги врозь.
4. Кувырок назад из упора присев, в положение полушпагата, на 1 или 2 колена;  
в прямой шпагат.
7. Кувырок назад, согнувшись.

### **Перевороты колесом:**

1. Перевороты вправо, влево.
2. Колесо прыжком.
3. Колесо через 1 руку.
4. Рондат.

### **Стойки:**

1. Стойка на лопатках с опорой на руки под спину.
2. Стойка на лопатках (руки на полу).
3. Стойка на лопатках (руки вдоль тела).
4. Стойка на лопатках наклонно под углом 45° согнув ноги.
5. Стойка на предплечьях.
6. Стойка на груди.

**К концу обучения обучающийся должен знать:**

Личностные:

- развитие логического и образного мышления, фантазии, внимания, памяти, артистичности;
- приобретение опыта самостоятельного оценивания собственной работы.

#### Метапредметные:

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками: работать индивидуально и в группе.
- 

#### Предметные:

- уметь использовать различные танцевальные направления;
- уметь контролировать свое эмоциональное состояние на выступлениях.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2017 г. №329-ФЗ - 87с.
2. Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации №157 от 3.04.2011 г. «Об утверждении содержания этапов многолетней подготовки спортсменов»-4с.
3. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных Школ в Российской Федерации 2016 года (Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту от 12.12.2016 г. №СК-02-10/3685).
4. Приказ Минобразования РФ, Минздрава РФ, Госкомспорта РФ и Российской Академии образования от 16 июля 2012 г. «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».
5. Типовой план-проспект учебной программы для спортивных школ. (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР) утвержденный приказом Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму №390 от 28.06.2016.—42с.
6. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ.-М.: Советский спорт, 2018.- 146с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 2017 - 543с.
8. Правила соревнований по черлидингу.- Европейская ассоциация черлидинга (ЕСА), 2017.- 25с.
9. Правила соревнований по черлидингу. -М.: ООО «Федерация черлидинга России», 2011. - 37с.
10. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. -М.: Terra- Спорт, 2012.- 508с.
11. Коркин В.П. Акробатика, М.: ФиС, 2017.
12. Никитушкин В.Г. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских

спортивных школ олимпийского резерва «Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции».-М.: Советский спорт, 2015. - 112с.

13. Кашкин А. А. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва «Плавание».-М.: Советский спорт, 2018. - 215с.

14. Чепел Л. «Как стать первоклассным тренером по черлидингу».-М., 2014.-364с.

15. «Черлидинг. Как подготовить команду» -Москва, 2017. - 44с.