

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детей  
«Центр дополнительного образования «Меридиан» г.о. Самары

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МБУ ДО  
«ЦДО «Меридиан» г.о. Самара  
\_\_\_\_\_ **Исакова Н.Ю.**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«ЧЕРЛИДИНГ»**

Срок реализации программы 3 года  
(для детей от 5 до 18 лет)

Педагог дополнительного образования

**ГЕРМАН О.В.**

Принята на педагогическом совете  
МБУ ДО «ЦДО «Меридиан» г.о. Самары  
Протокол №

Самара 2016 г.

## Оглавление.

	Тема	Номер страницы
1.	Паспорт программы	3
2.	Пояснительная записка	4
3.	Цели и задачи	7
4.	Сроки реализации программы	9
5.	Формы и методы обучения	9
6.	Результаты освоения программы	10
7.	Учебно-тематический план 1 год обучения. Модуль 1	14
8.	Содержание программы 1 года обучения. Модуль 1	15
9.	Учебно-тематический план 1 год обучения. Модуль 2	18
10.	Содержание программы 1 года обучения. Модуль 2	19
11.	Учебно-тематический план 2 год обучения. Модуль 3	29
12.	Содержание программы 2 года обучения. Модуль 3	30
13.	Учебно-тематический план 3 год обучения. Модуль 4	53
14.	Содержание программы 3 года обучения. Модуль 4	54
15.	Методическое обеспечение программы	95
16.	Список литературы	102
17.	Приложения: календарно-тематический план	104

## Паспорт программы

Автор, должность	Герман Ольга Владимировна, педагог дополнительного образования
Адрес организации, реализующей программу (телефон, факс)	г.Самара, ул.Красногвардейская,8 Тел. /факс (846)950-00-87
Возраст детей	5 - 18 лет 1 модуль – 5 – 8 лет 2 модуль – 9 – 11 лет 3 модуль 12 – 15 лет 4 модуль 16 – 18 лет
Направленность	Физкультурно- спортивная
Срок реализации программы	3 года
Вид программы	Модифицированная, модульная
Уровни освоения	Общекультурный
Способы освоения содержания образования	Эвристический, креативный

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая образовательная программа имеет спортивную направленность. В наше время очень трудно удивить современных детей, увлечь их чем-то интересными и особенно полезными для их 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 все элементы шоу из различных видов спорта (танцы, гимнастику и акробатику). Черлидер— танцующий на стадионах юноша или девушка с помпонами и выполняющие групповые акробатические пирамиды, подвозгласы, скандирования, кричалки. Своей работой они создают благоприятную обстановку на стадионе, обеспечивают зрелищность спортивного мероприятия для зрителей, поднимают боевой дух команд, прежде всего, конечно, той, которую поддерживают. Черлидинг в нашей стране стремительно развивается. Этот вид спорта благодаря дару зрелищности, эмоциональности и красоте способен увлечь детей и подростков.

*Още образовательная программа дополнительного образования детей по черлидингу (далее*

*Программа)* составлена в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании в РФ», Федеральным Законом РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; типового плана-проспекта учебной программы для ДЮСШ, утвержденного приказом Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту; правила соревнований по черлидингу Федерации черлидинга России, а также учитывая опыт работы тренеров Свердловской федерации, Омской федерации и других региональных федераций черлидинга.

В данной программе представлена модель построения системы тренировки по черлидингу, учебный план по черлидингу, примерные планы-графики учебного процесса на каждый год обучения, программный материал для практических занятий с указанием этапа подготовки. Учебная программа рассчитана на три этапа подготовки: дети, юниоры, взрослые.

Программ по черлидингу для дополнительного образования, общеобразовательных школ пока не существует. Предлагаемая программа по черлидингу предназначена для решения задач физического воспитания учащихся

учреждений дополнительного образования и общеобразовательных учреждений с применением упражнений под музыкальное сопровождение.

Учебный материал программы подобран с учетом возрастных особенностей детей. *Программа предназначена для:* детей в возрасте от 5 до 18 лет, педагогов дополнительного образования, тренеров-

преподавателей учреждений физической направленности, инструкторов по физическому воспитанию, учителей физической культуры.

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, физиологии.

**Новизна программы** состоит в том, что ей нет аналогов. Имеются образовательные классификационные типовые программы по спортивной гимнастике, акробатике, художественной гимнастике, но специализированной программы, обучающей черлидиров, не существует. Необходимость разработки данной программы обусловлена потребностью в грамотном, профессиональном обучении черлидеров, социальным заказом (родителей, детей), наличием опытных педагогических кадров. Программа составлена из модулей, которые могут реализовываться как самостоятельные программы, так и в комплексе – как многоэтапная подготовка спортсмена (для группы спортивного совершенствования).

**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 ее решение направлено на поисковые, нетрадиционные средства проведения занятий с учетом мотивационной сферы учащихся. В связи с вышесказанным становится очевидной необходимость внесения изменений в процесс физического воспитания учащихся, а именно: совершенствование учебного процесса средствами определенного (избранного) вида двигательной активности. В настоящее время большой популярностью пользуются различные виды гимнастики танцевальной направленности, что является одним из эффективных средств вовлечения учащихся в систематические занятия физ

ическим 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, интереса к учебе, росту спортивного мастерства, развитию морально-волевых, психологических и физических качеств. Обстановка в которой проходят выступления, наличие зрителей, судей, определенная цель, стоящая перед учащимися, требует высокой дисциплины, настойчивости, выдержки, проявления коллективизма и других ценных личностных качеств. Черлидинг 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 1-

11 классов, утвержденная Министерством образования Российской Федерации, учтены задачи физического воспитания. Тем самым данная Программа дает учащимся более глубокое знание и умения по физическому воспитанию и предусматривает последовательность и непрерывность процесса становления спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом и достижению 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.

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

Клуб по месту жительства «Бригантина» МБУ ДО «ЦДО «Меридиан» г.о.

Самара, являясь учреждением дополнительного образования, призван способствовать творчеству, познанию, физическому самосовершенствованию, формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успеховсообразно способностям детей. Исходя из этих положений,

***ЦЕЛЬ Программы:***

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

Изложенный в программематериалобъединен в целостную систему спортивной 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.

**Возраст детей.**

В программе черлидинга определены четыре возрастные категории:

Наименование категории	Возраст участников
Бэби	5-8 лет
Дети	9-11 лет
Юниоры	12-16 лет
Взрослые	16 лет и старше

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

**Сроки реализации – 3 года**

Продолжительность занятий в группе категории "бэби" – 2 раза по два часа (академический час – 35 минут), «дети» – 3 раза в неделю по 2 часа (академический час 45

минут),

«юниоры»и«взрослые» -3 разав неделю по 2 часа. Родители могут посещатьучебныезанятия.Учащимся, которым противопоказано по состояниюздоровьязаниматьсяакробатикой,не посещают этизанятия.

**Общее число часовв год в группе«бэби»- 144 часа,«дети»,**

**«юниоры»и«взрослые»-216 часов.**

1 год обучения – 216 часов в год – 6 часа в неделю

2 год обучения – 216 часов в год – 6 часов в неделю

3 год обучения –216 часов в год, 6 часов в неделю

Возрастучащихся наначало иконецосвоенияпрограммы согласно возрастным модулям.

**Формыорганизациидеятельности занимающихся:**

- групповая;
- индивидуальная.

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

В процессе занятийиспользуютсяследующиеметодыобучения:

- словесный;
- наглядный;
- наблюдения;
- игровой;
- круговая тренировка;
- соревновательный;
- тестирование;
- анкетирование;
- самостоятельная работа;
- творческая работа;

Методычастичнорегламентированногоуправления:

- повторный;
- интервальный;

- равномерный;
- переменный.

**К концу обучения воспитанник должен знать:**

**Знать:**

1. Об общих и индивидуальных основах личной гигиены спортсмена.
2. Основные понятия технической акробатической и гимнастической подготовки.

**Уметь:**

1. Выполнять основные акробатические и гимнастические упражнения.

**Воспитаны:** Потребность к регулярным занятиям спортом.

## 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 сущности 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 нестандартных 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 принятие 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.

Результатом освоения программы является овладение учащимися творческого объединения «Черлидинг» видом спорта Черлидинг, в том числе специальными (СК) и общими (ОК) компетенциями:

## 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 результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
СК 1 Выполнять нормативы по ОФП и СФП	-технически правильное выполнение упражнений 52	Тестирование; Вводный, промежуточный контроль, сдача зачетов наблюдение
СК 2 Выполнять базовые движения черлидинга	– технически правильное выполнения упражнений, знание терминов базовых движений	Тестирование; Оценка выполнения в время соревнований, показательных выступлений, наблюдение
СК 3 Владеть техникой выполнения акробатических элементов начального уровня	- технически правильное выполнение акробатических элементов	Наблюдение Сдача нормативов Оценка выполнения
СК 4 Владеть техникой работы с зрителями	- демонстрация навыков	Наблюдение
СК 5 Выполнять требования кодекса черлидеров	– демонстрация навыков применения кодекса.	Наблюдение

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у учащихся не только сформированность специальных компетенций, но и развитие общих

компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость черлидинга, проявлять устойчивый интерес	- своевременное и качественное выполнение заданий по программе; - регулярное участие в конкурсах, фестивалях и т.д. по тематике	Наблюдение. Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы, диагностика
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения заданий, оценивать их эффективность и качество	– Обоснованный и грамотный выбор и применение методов и способов решения задач в области черлидинга. - своевременное выявление собственных ошибок	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы,
ОК 3. Принимать решения в стандартных, иногда нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	– решение стандартных, иногда нестандартных ситуаций вовремя занятий, выступления;	Интерпретация результатов наблюдений образовательной программы
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации	– быстрый и точный поиск необходимой информации; - грамотное использование информации ;	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе 3 в о
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии	– грамотное использование интернет-ресурсов, литературы и т.д.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы

<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p>	<p>_ грамотное использование приемов корректного межличностного общения; - своевременное выполнение задания - полное соблюдение кодекса, правил поведения на занятиях, во ДТДиМ - регулярное участие в групповых, командных формах</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы, диагностика</p>
<p>ОК 7. Ставить цели, мотивировать членов команды, организовывать принятие на себя ответственности за результат</p>	<p>– умение ставить цели, мотивировать, брать на себя ответственность за действия</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы, диагностика</p>
<p>ОК 8. Заниматься самообразованием, осознанно планировать свою деятельность</p>	<p>– своевременное и качественное выполнение самостоятельных занятий, в том числе индивидуальных и творческих;</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы</p>
<p>ОК 9. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования техники безопасности, основы гигиены и самоконтроля.</p>	<p>- соблюдение основ здорового образа жизни, требований техники безопасности, основ гигиены и самоконтроля</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения</p>
<p>ОК 10. Соблюдать культуру и психологические основы общения, нормы и правила поведения.</p>	<p>- соблюдение культуры и психологических основ общения, соблюдение норм правил поведения</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы, диагностика</p>

## Формы подведения итогов

Фестивали, конкурсы, соревнования

## МОДУЛЬ 1

«Бэби» возраст 6-8 лет

или 1 год обучения

Тематический план

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Теоретические занятия. Техника безопасности.	10		10
2.	ОФП		30	30
3.	Программа Данс		24	24
4.	Отработка чир-связок, чир-дансов и речевок		22	22
5.	Техника выполнения и отработка прыжков		26	26
6.	Отработка программы (соревнований, показательных выступлений)	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий		
7.	Хореография		24	24
8.	Психологическая подготовка		6	6
9.	Соревнования и показательные выступления, работы в качестве группы поддержки.	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий		
10.	Вводный, промежуточный и итоговый контроль.		2	2
	Итого:	10	134	144

## Содержание программы 1 года обучения. Модуль 1

### 1. Теоретический подготовка. Техника безоасности.

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).

### 2. Общая физическая подготовка

**Развитие гибкости:** активные и пассивные упражнения направленные для развития гибкости в плечевых, тазобедренных суставах и гибкости позвоночного столба (различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях).

**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);

### 3. Программа Данс.

Основные ошибки и травматизм при выполнении сложных элементов.

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

Танцевальные шаги. Танцевальные связки.

Упражнения «данс» программы. Художественное движение.

### 4. Отработка чир-связок, чир-дансов, речевок.

Чир – кричалки с заданной информацией о команде черлиджей, об играющей команде, о происходящих событиях и т.д. Терминология черлидинга.

## **5. Техника выполнения отработка прыжков.**

### **Курбет (прыжок с рук) и рондат**

В стойке на руках, теряя равновесие в сторону передней поверхности тела и прогибаясь в пояснице, согнуть и быстро разогнуть ноги в коленях, энергично согнуться в тазобедренных суставах и оттолкнуться руками от пола. Тормозя движение ног и поднимая плечи и руки вверх, приземлиться на носки напряженных ног и в темпе подпрыгнуть. В зависимости от последующего элемента в соединении ноги ставятся ближе или дальше от места постановки рук.

Последовательность обучения:

1. Стойка на руках с небольшим прогибом и согнутыми в коленных суставах ногами с помощью и самостоятельно. Следить за тем, чтобы не было сгибания в тазобедренных суставах.
2. Из этого же исходного положения, выпрямить ноги и, сгибаясь в тазобедренных суставах, упор стоя согнувшись и быстрый выход в стойку руки вверх.
3. Курбет с возвышения (2–3 гимнастических мата).
4. Курбет на ровном месте через веревочку, протянутую на высоте 50–60 см.
5. Курбет на возвышение (2–3 гимнастических мата). Упражнения 3, 4, 5 выполняются с помощью и самостоятельно с последующим обязательным прыжком вверх.

## **6. Отработка программы (соревнований, показательных выступлений)**

*Танцы упражнения:* восьмерки, танцевальные блоки, основных элементов черлидинга.

## **7. 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.

## **8. Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка черлидеров перед соревнованиями направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступить за счет адаптации к конкретным условиям в целом и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Успешность воспитания во многом определяется способностью учителя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общевоспитания.

## **9. отработка номеров к выступлениям**

По календарному плану спортивно-массовых мероприятий

## **10. Вводный, промежуточный и итоговый контроль.**

Определение уровня физической подготовленности учащихся:

В начале цикла обучения (сентябрь-октябрь).

Форма проведения – диагностика, тест, сдача контрольных нормативов;

## «Дети» возраст 9-11 летли 1 годобучения

### Учебно-тематическийплан

№	Тема	Количествочасов		
		теория	практика	всего
1	Теоретическиезанятия. Техника безопасности	6		6
2	ОФП		38	38
3	ПрограммаЧир		6	6
4	ПрограммаДанс		18	18
5	Акробатика	2	34	36
6	Отработкачир-связок,чир-дансовиречевок		24	24
7	Отработкаакробатическихэлементов	2	30	32
8	Техникавыполненияиотработкапрыжков		24	24
9	Отработкапрограммы(соревнований,показ эстафетныхвыступлений)	По календарномуплануспортивно-массовыхмероприятий		
10	Хореография		22	22
11	Психологическаяподготовка		6	6
12	Соревнованияипоказательныевыступления, работав качествегруппыподдержки.	По календарномуплануспортивно-массовыхмероприятий		
13	Вводный,промежуточныйиитоговыйкон троль		4	4
	Итого:	10	206	216

## Содержание программы 1 года обучения.

### 2 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.

#### **История возникновения черлидинга. Развитие черлидинга в России и за рубежом.**

Ни для кого не является секретом, что во времена наших бабушек и дедушек, при расвете массовых физкультуры и спорта, были очень интересны показательные построения акробатических пирамид, своеобразный театр массового действия спортсменов. В современном обществе все более популярным становится развитие новых видов спорта, таким является черлидинг.

Черлидинг (от английского «cheer-leader» – веселье, одобрительное приветствие, восклицание). Массовым стартом черлидинга можно считать 70-е годы прошлого столетия, когда поддержка болельщиками своих любимцев на стадионах и в спортивных залах Соединенных Штатов становилась организованной и дружной (по команде раздавались аплодисменты, звучали речевки и т.п.).

Интересно, что изначально лидерами поддержки, или по-современному, черлидерами были совсем не розовощекие девушки-красавицы, а... юноши – поклонники американского футбола. Не в силах смотреть на поражения своих команд, желая изо всех сил подбодрить кумиров и друзей, парни придумывали кричалки, топали ногами, хлопали в ладоши, превращая все это в стройное зрительское действие на трибунах.

#### **2. Общая физическая подготовка**

**Развитие гибкости:** активные и пассивные упражнения направленные для развития гибкости в плечевых, тазобедренных суставах и гибкости позвоночного столба (различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях).

**Развитие выносливости:** прыжки со скакалкой, бег с различной скоростью и продолжительностью, атак же за

счёт увеличения плотности и интенсивности занятий. **Развитие силы:** статические и

динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями (набивные мячи, гантели, амортизаторы, сопротивление партнёра), направленные на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног.

**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).

### **3. Программа «Чир»**

Пирамиды. Станты. Чир – дансы. Акробатические элементы (кувырки, колеса, рондаты и др.) Стойка на бедре двойной базы. Шпагаты. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию. Чир – кричалки с заданной информацией о команде черлидзеров, об играющей команде, о происходящих событиях и т.д. Построение в шеренгу. Подвижные игры, разучивание базовых положений: рук, ног, выпадов, стоек. Базовые положения кистей рук – клинок, подсвечник, ведра, кинжалы. Два основных хлопка: класп и кэп.

Базовые положения ног – ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног.

Выпады: стоя вперед, стоя в стороны, стоя назад.

Стойки: на коленях, на правом левом колене, на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене – другая нога согнута в сторону.

Простые кричалки. Виды движений под музыку. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию.

### **4. 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.

## **5. Акробатика.**

### **Кувырки**

Для кувырков характерно переворачивание через голову с непрерывным и последовательным касанием пола. К обучению кувыркам приступают после того, как занимающиеся научились выполнять группировку и перекаты.

Кувырок вперед. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30–40 см), выпрямляя ноги, перенести вес тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, толчком ног, перевернуться через голову. Коснувшись лопатками пола, быстро сгруппироваться и, сделав перекат вперед, прийти в упор присев.

Последовательность обучения:

1. В упоре присев сгибание рук с наклоном головы вперед до касания затылком пола.
2. Из упора присев кувырок вперед в положение сидя в группировке.
3. Кувырок вперед из упора присев в упор присев.

При выполнении длинного кувырка вперед руки ставятся возможно дальше от ног, но прыжка (безопорного положения) не должно быть.

Последовательность обучения:

1. Из упора стоя согнувшись (руки впереди ног на 40–50 см), кувырок вперед. При этом надо стремиться, чтобы сгибание ног в коленях происходило в момент касания пола лопатками.
2. Длинный кувырок вперед.

Для кувырка прыжком характерно наличие фазы полета (безопорного положения).

После взмаха руками вперед и толчка ногами следует фаза полета, заканчивающаяся приземлением на руки с последующим выполнением кувырка вперед.

Кувырку прыжком обучают после уверенного выполнения длинного кувырка вперед.

В начале обучения не требуют большого полета. В дальнейшем высота и длина полета

постепенно увеличиваются. Выполнение кувырка вперед через натянутую веревочку облегчает обучение.

Кувырок вперед согнувшись выполняется с прямыми ногами. Перевернувшись через голову, одновременно с приходом в сед на полу с прямыми ногами, необходимо энергично, не задерживаясь в этом положении, послать плечи и голову вперед и, оттолкнувшись руками от пола (около бедер), прийти в положение стоя согнувшись, после чего выпрямиться.

Последовательность обучения:

1. Кувырок вперед в сед ноги врозь с наклоном вперед, руки (пальцами вперед) касаются пола между ногами.
2. Длинный кувырок вперед, встать ноги врозь с опорой руками между ногами.
3. Из стойки ноги врозь, кувырок вперед согнувшись ноги врозь с помощью и самостоятельно.
4. Кувырок вперед в сед ноги вместе с наклоном вперед, руки (пальцами вперед) касаются пола снаружи (у бедер).
5. Кувырок вперед согнувшись после одного шага, двух шагов и прыжка с одной ноги на две.
6. Кувырок вперед согнувшись с помощью и самостоятельно.

Кувырок назад. Из упора присев (руки впереди стоп на расстоянии 15–30 см), выполняя перекат назад в группировке, поставить руки на пол на уровне головы (пальцами к плечам) и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и прийти в упор присев.

Последовательность обучения:

1. Из упора присев, перекат назад в группировке до касания затылком пола. Предварительно следует поставить руки у плеч.
2. Кувырок назад на наклонной плоскости вниз.
3. Кувырок назад с помощью и самостоятельно. Помогать следует снизу под плечо, облегчая переворачивание через голову.

Сед назад с прямыми ногами выполняется из основной стойки наклоном вперед с предварительным касанием пола руками снаружи, около колен. При седе ноги врозь из стойки ноги врозь, руками опираются между ногами.

Последовательность обучения:

1. Сед назад с прямыми ногами и опорой руками на возвышение из 1–2 матов, положенных один на другой.
2. Сед назад с прямыми ногами с помощью и самостоятельно. Помогать, стоя сзади, двумя руками.

### Стойки

Стойки выполняются силой и махом. Необычное положение тела, уменьшенная площадь опоры предъявляют повышенные требования к состоянию органов равновесия, к силе и работоспособности мышц туловища, плечевого пояса и рук.

Выполнение статических упражнений, связанных с большими силовыми напряжениями, приводит к задержке дыхания и натуживанию. Учитывая это, необходимо следить за дозировкой, чередовать статические упражнения с динамическими. Обучая таким упражнениям, следует систематически напоминать занимающимся о необходимости равномерного и глубокого дыхания.

Стойка на голове. При выполнении стойки на голове руки должны быть - на ширине плеч, пальцы врозь. Кисти рук незначительно повернуты кнаружи (указательные пальцы параллельны друг другу). Голова располагается перед руками так, чтобы между точками опоры был равносторонний треугольник. Опирается следует верхней частью лба (голову назад не наклонять). Вес тела равномерно распределен на руках и голове. Туловище с ногами составляет почти прямую линию.

Последовательность обучения:

1. Из упора присев, руки впереди ног на 15–25см, наклониться вперед до касания головой мата и точно определить место постановки головы.
2. Стойка на голове с согнутыми ногами с помощью. Упражнение выполняется толчком двумя ногами.
3. Стойка на голове с согнутыми ногами. С помощью партнера медленно выпрямить ноги.
4. Стойка на голове толчком двумя ногами из упора присев.
5. Стойка на голове махом одной ноги и толчком другой.

### Перевороты и полуперевороты

Перевороты характеризуются переворачиванием тела гимнаста через голову с опорой о пол руками или руками и головой. Полуперевороты (вскок разгибом, курбет)

характеризуются неполным вращением, прыжком с одной части тела на другую (например, с рук на ноги).

Переворот в сторону. Из стойки лицом по направлению движения, поднять руки вперед-вверх, ладонями вперед и сделать шаг левой ногой. Наклонившись вперед (спина напряжена), опереться о пол левой рукой (пальцы влево) на расстоянии шага от левой ноги, выполнить мах правой ногой назад с поворотом направо и, оттолкнувшись левой ногой, выйти в стойку на руках ноги врозь. Далее, оттолкнуться левой рукой и приземлиться на правую ногу; затем, оттолкнувшись правой рукой, прийти в стойку ноги врозь, руки в стороны.

## **6. Отработка чир-связок, чир-дансов, речевок.**

Чир – кричалки с заданной информацией о команде черлиджеров, об играющей команде, о происходящих событиях и т.д. Терминология черлидинга.

**Кричалки** – используются для привлечения кучастию зрителей.

**Чант** (скандирование) - повторяющееся слово или фраза, используемая для привлечения зрителей кучастию в программе;

**Чир** (двустихья и т.д., информирующие зрителей и болельщикою команде черлидеров, об играющей на поле команде, о происходящих событиях и т.п.) - в содержании должна быть задана определенная информация для зрителей (болельщиков): о команде черлидеров, об играющей на поле команде, о происходящих событиях и т.п.

### **Постановка голоса.**

Модуляция, громкость, высота звука, выразительность, разучивание и исполнение гимнов, командных песен. Дыхательные упражнения (упражнения на вдохе и выдохе). Упражнения для тренировки голоса и силы звука.

## **Тема 7. Отработка акробатических элементов.**

### **Перекидка**

Махом одной и толчком другой через стойку на руках ноги врозь (маховая назад, толчковая вперед), приземлиться на маховую ногу (стопа повернута кнаружи).

Подавая таз и толчковую ногу вперед, оттолкнуться руками и встать на маховую, толчковую вперед на носок, приставляя маховую – руки вниз.

3. Махом одной и толчком другой, стойка на руках ноги врозь (маховая нога назад, толчковая вперед) с помощью.
4. В стойке на руках ноги врозь (маховая нога назад, толчковая вперед), с помощью, сгибая маховую ногу постараться носком коснуться головы.
5. В стойке на руках ноги врозь (маховая нога назад, толчковая вперед), с помощью, незначительно сгибая маховую ногу и отводя плечи назад, встать на маховую ногу, толчковую вперед.
6. Перекидка на одну ногу с помощью и самостоятельно.

После того как занимающиеся свободно будут делать перекидку на одну ногу, они успешно овладевают и другими вариантами перекидок (в стойку ноги врозь, со сменой ног, с опорой одной рукой).

Переворот вперед колесом (с последовательной опорой руками). Из стойки на маховой (правой) ноге, толчковая (левая) впереди (туловище и таз повернуты на  $45^\circ$  направо), руки вверху, наклоняясь вперед, опереться левой рукой на расстоянии одного шага от толчковой (одноименной руке) ноги. Махом правой и толчком левой ногой, опираясь правой рукой (пальцами влево) впереди левой руки, выйти в стойку на руках ноги врозь (маховая нога назад, толчковая вперед). Не задерживаясь в стойке на руках, оттолкнуться левой рукой и приземлиться на правую ногу (левую ногу вперед). Затем оттолкнуться правой рукой и встать (на расстоянии шага от правой ноги) на левую ногу, правую назад на носок, руки вверх. Туловище повернуто на  $45^\circ$  направо.

Выполняя упражнение, руки и ноги надо ставить на пол последовательно и точно (на одной линии).

Сальто

Сальто – это вращение гимнаста прыжком с полным переворачиванием через голову без промежуточной опоры.

Переднее сальто. В зависимости от характера работы руками различают три способа выполнения переднего сальто.

## **9. Техника выполнения отработка прыжков.**

### **Курбет (прыжок с рук) и рондат**

В стойке на руках, теряя равновесие в сторону передней поверхности тела и прогибаясь в пояснице, согнуть и быстро разогнуть ноги в коленях, энергично

согнуться в тазобедренных суставах и оттолкнуться руками от пола. Тормозя движение ног и поднимая плечи и руки вверх, приземлиться на носки напряженных ног и в темпе подпрыгнуть. В зависимости от последующего элемента в соединении ноги ставятся ближе или дальше от места постановки рук.

Последовательность обучения:

1. Стойка на руках с небольшим прогибом и согнутыми в коленных суставах ногами с помощью и самостоятельно. Следить за тем, чтобы не было сгибания в тазобедренных суставах.
2. Из этого же исходного положения, выпрямить ноги и, сгибаясь в тазобедренных суставах, упор стоя согнувшись и быстрый выход в стойку руки вверх.
3. Курбет с возвышения (2–3 гимнастических мата).
4. Курбет на ровном месте через веревочку, протянутую на высоте 50–60 см.
5. Курбет на возвышение (2–3 гимнастических мата). Упражнения 3, 4, 5 выполняются с помощью и самостоятельно с последующим обязательным прыжком вверх.

Рондат (переворот с поворотом) применяется в старших разрядах как элемент, позволяющий перейти от разбега к упражнениям, выполняемым спиной по направлению движения (перевороты назад, заднее сальто и др.). От качества выполнения этого элемента во многом зависит и качество выполнения последующего упражнения.

Рондат влево выполняется после темпового прыжка на правой ноге махом правой назад-вверх и толчком левой. Одновременно с этим гимнаст наклоняется вперед (сгибание в тазобедренных суставах ощущаться не должно) и опирается левой рукой о пол (пальцы наружу) на расстоянии шага от левой ноги. В конце взмаха ногой назад он поворачивается правым плечом вперед и опирается о пол правой рукой (пальцы вперед). Прямые руки ставятся на пол примерно на ширине плеч (объективно они несколько сгибаются, в особенности при сложных прыжках). Пройдя стойку на руках и завершив поворот кругом, надо соединить ноги (туловище в этот момент находится к полу под углом примерно  $70^\circ$ ) и затем, резко согнувшись в тазобедренных суставах и тут же затормозив движение ног, оттолкнуться руками от пола. Быстро поднимая плечи, приземлиться на носки слегка согнутых и напряженных ног. Техника выполнения рондата несколько изменяется в зависимости от скорости разбега и от последующего элемента в соединении. Так, если после рондата следует переворот

назад, то упражнение выполняется без высокого прыжка, со значительным продвижением назад; для заднего сальто рондат выполняется с высоким вертикальным прыжком вверх и со взмахом руками.

Обучать рондату целесообразно после освоения переворота в сторону и курбета.

## **9. Отработка программы (соревнований, показательных выступлений)**

*Танцы упражнения:* восьмерки, танцевальные блоки,

танцевальные стили и направления, чир-данс – танцевальный блок с использованием основных элементов черлидинга.

*Хореография.*

Исправление осанки (подтягивание мышц живота, ягодичной области, расправление плеч, выпрямление позвоночника). Элементы классического танца.

## **10. 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° - медленное поднимание ноги, развивает силу и легкость ног в танцевальном шаге; изучается стоя боком к станку, держась одной рукой, в сторону, позднее вперед.

## **11. Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка черлидеров перед соревнованиями направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступить за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям

соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Успешность воспитания во многом определяется способностью учителя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общеговоспитания.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности учащихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

## **12. Соревнования и показательные выступления, работа в качестве группы поддержки.**

Соревнования проводятся согласно графику и положениям.

## **13. Вводный, промежуточный и итоговый контроль.**

### **Теория:**

1. Организация и проведение итоговой и промежуточной аттестации.
2. Правила поведения на контрольных «срезах».

### **Практика:**

1. Определение уровня физической подготовленности учащихся:

- В начале цикла обучения (сентябрь-октябрь).

Форма проведения – диагностика, тест, сдача контрольных нормативов;

- В середине цикла обучения (ноябрь-декабрь) – промежуточная аттестация. Форма проведения – сдача контрольных нормативов, тесты, задания;

- В конце цикла обучения (апрель-май) – итоговая аттестация. Как результат освоения учащимися.

Программы в целом. Сдача контрольных нормативов.

## МОДУЛЬ 3

«Юниоры» возраст 12-15 лет 2 год обучения

### Учебно-тематический план

№	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Теоретические занятия. ТБ	4		4
2	ОФП		32	32
3	Программа Чир		20	20
4	Программа Данс		16	16
5	Программа "Чир-данс-шоу"		22	22
6	Акробатика	2	16	18
7	Техника выполнения и отработка станов		8	8
8	Техника выполнения и отработка пирамид		8	8
9	Отработка чир-связок, чир-дансов и речевок		8	8
10	Отработка акробатических элементов		42	42
11	Техника выполнения и отработка прыжков		8	8
12	Отработка программы (соревнований, показательных выступлений)	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий		
13	Хореография		22	22
14	Психологическая подготовка		2	2
15	Восстановительные мероприятия		4	4
16	Соревнования и показательные выступления, работав качестве группы поддержки.	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий		
17	Вводный, промежуточный и итоговый контроль.		2	2
	Итого:	4	212	216

## Содержание программы 2 года обучения.

### 1. История возникновения черлидинга. Развитие черлидинга в России и за рубежом. Техника безопасности.

Черлидинг (от английского «cheer-leader» – веселье, одобрительное приветствие, восклицание). Массовым стартом черлидинга можно считать 70-е годы прошлого столетия, когда поддержка болельщиками своих любимцев на стадионах в спортивных залах Соединенных Штатов установилась организованной и дружной (по команде раздавались аплодисменты, звучали речевки и т.п.).

Интересно, что изначально лидерами поддержки, или по-современному, черлидерами были совсем не розовощекие девушки-красавицы, а... юноши – поклонники американского футбола. Не в силах смотреть на поражения своих команд, желая изо всех сил подбодрить кумиров и друзей, парни придумывали кричалки, топали ногами, хлопали в ладоши, превращая все это в стройное зрительское действие на трибунах. А потом фанаты собрались, подумали и сформировали движение, которое гордо именовали «Черлидерс».

В России черлидинг существует относительно недавно. Своё начало он получил одновременно с появлением у нас американского футбола. Первая черлидинговая команда в нашей стране была создана в 1996 году при Детской Лиге американского футбола (ДЛАФ). Вскоре интерес девочек к оригинальному виду спорта настолько возрос, что в январе 1998 года появилась Автономная некоммерческая организация Досуговый Клуб «Ассоль», учрежденный ДЛАФ, главной задачей которого стал развитие программы Группы поддержки спортивных команд.

Черлидинг – вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастику и акробатику) очень зрелищный и эмоциональный. Он успешно сопровождает многие спортивные соревнования, усиливает зрелищность, один из самых увлекательных видов спорта, способствующий всестороннему и гармоничному физическому развитию.

### 2. Общая физическая подготовка

**Развитие гибкости:** активные и пассивные упражнения направленные для развития гибкости в плечевых, тазобедренных суставах и гибкости позвоночного столба (различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях).

**Развитие выносливости:** прыжки со скакалкой, бег с различной скоростью и продолжительностью, а также за счёт увеличения плотности и интенсивности занятий. **Развитие силы:** статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями (набивные мячи, гантели, амортизаторы, сопротивление партнёра), направленные на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног.

**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).

**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).

### **Специальная подготовка.**

**Строевые упражнения:** перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противходом, змейкой, кругом, скрещением;

**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. Программа «Чир»**

Пирамиды. Станты. Чир – дансы. Акробатические элементы (кувырки, колеса, рондаты и др.) Стойка на бедре двойной базы. Шпагаты. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию. Чир – кричалки с заданной информацией о команде черлидзеров, об играющей команде, о происходящих событиях и т.д. Построение в шеренгу. Подвижные игры, разучивание базовых положений: рук, ног, выпадов, стоек. Базовые положения кистей рук – клинок, подсвечник, ведра, кинжалы. Два основных хлопка: класп и кэп.

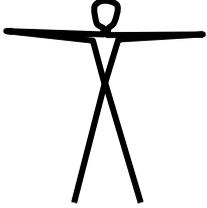
Базовые положения ног – ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног.

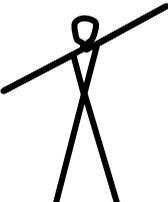
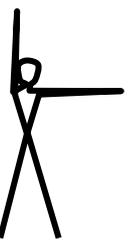
Выпады: стоя вперед, стоя в стороны, стоя назад.

Стойки: на коленях, на правом левом колене, на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене – другая нога согнута в сторону.

Простые кричалки. Виды движений под музыку. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию.

<p><b>РУКИ НА БЕДРАХ</b> кисти рук находятся в положении «кулак» и упираются в тазовые кости, тыльные стороны кистей направлены вперед</p>	<p><b>ХАЙ ВИ</b> прямые руки расположены «в стороны-вверх» под углом примерно 30 градусов к вертикали. Тыльные стороны кистей направлены вверх</p>	<p><b>ЛОУ ВИ</b> прямые руки расположены «в стороны-вниз» под углом примерно 30 градусов к вертикали. Тыльные стороны кистей направлены вверх</p>
		
<p><b>Т</b> прямые руки расположены в стороны. Тыльные стороны кистей</p>	<p><b>ЛОМАННОЕ Т</b> согнуть руки в локтях из положения «Т», при этом кисть находится на одной</p>	<p><b>ВЕРХНИЙ ПАНЧ (левый)</b> комбинированное движение: левая рука в</p>

<p>направлены вверх</p>	<p>линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены вверх</p>	<p>положении «ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН», правая рука в положении «РУКИ НА БЕДРАХ»</p>
		
<p><b>КИНЖАЛЫ</b> руки согнуты в локтях и прижаты к корпусу, кисть расположена над локтем и в одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)</p>	<p><b>РАМКА</b> руки согнуты в локтях под углом 90 градусов, кисть расположена над локтем, локоть напротив плеча Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)</p>	<p><b>ПРАВАЯ ДИАГОНАЛЬ</b> комбинированное движение: правая рука в положении «ХАЙ ВИ», левая рука – в положении «ЛОУ ВИ»</p>
		
<p><b>ЛЕВАЯ ДИАГОНАЛЬ</b> комбинированное движение: правая рука в положении «ЛОУ ВИ», левая рука – в положении «ХАЙ ВИ»</p>	<p><b>ПРАВОЕ К</b> комбинированное движение: правая рука в положении «ХАЙ ВИ», левая рука направлена вправо и находится в положении «ЛОУ ВИ»</p>	<p><b>ЛЕВОЕ К</b> комбинированное движение: левая рука в положении «ХАЙ ВИ», правая рука направлена влево и находится в положении «ЛОУ ВИ»</p>

		
<p><b>ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН</b> руки вытянуты вверх в одну линию с корпусом, локоть находится над плечом, кисть над локтем. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)</p>	<p><b>НИЖНИЙ ТАЧДАУН</b> прямые руки вытянуты вертикально вниз и прижаты к корпусу. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)</p>	<p><b>ЛУК И СТРЕЛА</b> комбинированное движение: правая рука в положении «Т», левая рука – в положении «ЛОМАННОЕ Т»</p>
		
<p><b>ЛЕВОЕ Л</b> комбинированное движение: левая рука в положении «Т», правая рука – в положении «ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН»</p>	<p><b>ПРАВОЕ Л</b> комбинированное движение: правая рука в положении «Т», левая рука – в положении «ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН»</p>	<p><b>ИНДЕЕЦ</b> руки согнуты в локтях и расположены на уровне плеч друг над другом: локоть над кистью, кисть над локтем (лежат одна на другой). Тыльные стороны кистей направлены вверх</p>
		

#### **4. 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.

#### **5. Программа «Чир-данс-шоу»**

Элементы ЧИР ДАНС

- \* пируэты (вращения)
- \* шпагаты
- \* чир-прыжки
- \* лип-прыжки
- \* махи
- \* данс-поддержки
- \* работа а парах (парное взаимодействие)

Рекомендуется выполнять элементы всеми участниками команды одновременно или в риппл.

#### **6. Акробатика. Практика.**

Кувырок назад через плечо

Обычно это упражнение выполняется из седа на полу с прямыми ногами после предварительного наклона вперед. Перекатом назад лечь на спину и, сгибаясь в тазобедренных суставах, поднять ноги. В конце переката сильно наклонить голову влево (при выполнении кувырка через правое плечо) так, чтобы ухом коснуться плеча. Разгибаясь в тазобедренных суставах, выйти в стойку на правом плече. Упражнение

завершается перекатом на грудь прогнувшись. Когда гимнаст коснется пола, надо опереться руками (около живота) и выпрямить руки.

Последовательность обучения:

1. Стойка на правом плече (правая рука в сторону, левая опирается о пол у груди).
2. Из стойки на плече, перекаат назад прогнувшись.
3. Из стойки на лопатках, руки на полу, согнуться и, быстро разогнувшись, выйти в стойку на плече. Помощь оказывается за голеностопные суставы, стоя со стороны плеча, через которое делается кувырок. Для того чтобы во время кувырка не было отклонений от первоначального направления, надо кисть руки, одноименной плечу, через которое выполняется упражнение, располагать на уровне головы.
4. То же, но выполнить перекаат назад.
5. Кувырок назад через плечо из седа на полу (после предварительного наклона вперед) с помощью и самостоятельно.

### **Кувырок назад в стойку на руках**

Заканчивая перекаат назад согнувшись (из седа с наклоном вперед или после седа назад с прямыми ногами из основной стойки), поставить согнутые руки в упор около плеч (пальцы к плечам). Ноги в это время должны быть над головой. Затем, не задерживаясь, надо быстро разогнуться ногами кверху. Одновременно с разгибанием активными усилиями мышц рук и плечевого пояса выйти в стойку на руках.

Последовательность обучения:

1. Стойка на руках с помощью и самостоятельно.
2. Из стойки на лопатках, руки на полу за головой, согнуться и, быстро разогнувшись, активно выпрямить руки и выйти в стойку на руках. Помогать за голеностопные суставы, стоя сбоку.

В дальнейшем кувырок выполняется из седа с наклоном вперед, а затем, после седа назад с прямыми ногами, – из основной стойки. Упражнение заканчивается различными положениями (упор присев, упор стоя согнувшись, упор лежа на бедрах).

### **Стойки**

Стойки выполняются силой и махом. Необычное положение тела, уменьшенная площадь опоры предъявляют повышенные требования к состоянию органов равновесия, к силе и работоспособности мышц туловища, плечевого пояса и рук.

Выполнение статических упражнений, связанных с большими силовыми

напряжениями, приводит к задержке дыхания и натуживанию. Учитывая это, необходимо следить за дозировкой, чередовать статические упражнения с динамическими. Обучая таким упражнениям, следует систематически напоминать занимающимся о необходимости равномерного и глубокого дыхания.

Стойка на голове. При выполнении стойки на голове руки должны быть - на ширине плеч, пальцы врозь. Кисти рук незначительно повернуты кнаружи (указательные пальцы параллельны друг другу). Голова располагается перед руками так, чтобы между точками опоры был равносторонний треугольник. Опирается следует верхней частью лба (голову назад не наклонять). Вес тела равномерно распределен на руках и голове. Туловище с ногами составляет почти прямую линию.

Последовательность обучения:

1. Из упора присев, руки впереди ног на 15–25см, наклониться вперед до касания головой мата и точно определить место постановки головы.
2. Стойка на голове с согнутыми ногами с помощью. Упражнение выполняется толчком двумя ногами.
3. Стойка на голове с согнутыми ногами. С помощью партнера медленно выпрямить ноги.
4. Стойка на голове толчком двумя ногами из упора присев.
5. Стойка на голове махом одной ноги и толчком другой.

Стойка на руках. Руки располагаются на ширине плеч, кисти немного повернуты кнаружи, пальцы врозь. Стойка выполняется с небольшим прогибом в поясничной части позвоночника, однако в плечевых и грудино-ключичных суставах тело должно быть максимально выпрямлено.

Последовательность обучения:

1. В упоре присев на одной, другая нога сзади на носке, изучить положение рук и плечевого пояса.
2. Из стойки на левой ноге, правая вперед на носок, руки вверху ладонями вперед, толчком одной и махом другой, стойка на руках.

Выполняя это упражнение, надо следить за тем, чтобы занимающиеся, наклоняясь вперед, не опускали руки и держали спину несколько прогнутой. При этом следует предостеречь юных гимнастов от сгибания тела в тазобедренных суставах и чрезмерного прогибания в грудной и поясничной частях позвоночника.

Чтобы облегчить занимающимся выполнение стойки, помогают, стоя сбоку, со стороны маховой ноги, вытянув одну руку вперед (над местом постановки рук гимнаста), а второй рукой захватив ученика за голень маховой ноги. Поднятая рука является ориентиром. Учащийся должен остановиться в момент касания ее ногами.

3. Из этого же исходного положения, стойка на руках у стенки.

4. Стойка на руках самостоятельно.

### **Перевороты и полуперевороты**

Перевороты характеризуются переворачиванием тела гимнаста через голову с опорой о пол руками или руками и головой. Полуперевороты (вскок разгибом, курбет) характеризуются неполным вращением, прыжком с одной части тела на другую (например, с рук на ноги).

Переворот в сторону. Из стойки лицом по направлению движения, поднять руки вперед-вверх, ладонями вперед и сделать шаг левой ногой. Наклонившись вперед (спина напряжена), опереться о пол левой рукой (пальцы влево) на расстоянии шага от левой ноги, выполнить мах правой ногой назад с поворотом направо и, оттолкнувшись левой ногой, выйти в стойку на руках ноги врозь. Далее, оттолкнуться левой рукой и приземлиться на правую ногу; затем, оттолкнувшись правой рукой, прийти в стойку ноги врозь, руки в стороны.

Последовательность обучения:

1. Стойка на руках с помощью. Освоение этого упражнения существенно облегчает изучение переворота в сторону.

2. Стойка на руках ноги врозь, махом одной и толчком другой, с поворотом на 90° (поворот осуществляется направо, если первой о пол опирается левая рука, и, наоборот, налево, если о пол первой опирается правая рука). Помогать, стоя спереди, со стороны спины, облегчая выход в стойку поддержкой за ноги и поясницу.

Поддержку оказывать скрестным захватом (левая рука страхующего касается правой стороны тела выполняющего, правая рука – левой стороны), помогая ему переворачиваться и препятствуя выходу из плоскости движения.

3. Переворот в сторону с помощью и самостоятельно. При выполнении следить за тем, чтобы движение шло в одной плоскости, руки и ноги опирались о пол примерно на равном расстоянии друг от друга, на одной линии. С этой целью рекомендуется выполнять переворот, ставя руки и ноги на заранее начерченные мелом кружки.

Целесообразно освоить переворот вначале в одну сторону, а затем, ;в другую.

Одновременное изучение переворота в обе стороны, особенно в начале обучения, не эффективно.

4. Переворот в сторону с 3 шагов, с темпового прыжка, с разбега. Конечное положение переворота может быть различным и зависит от последующего элемента в соединении.

Переворот вперед с опорой руками и головой. Из основной стойки, присесть и поставить руки на пол на расстоянии одного шага от ног, разогнув ноги, опереться головой несколько впереди рук (точки опоры руками и головой образуют равносторонний треугольник). Не задерживаясь в стойке на голове согнувшись, энергично разогнуться в тазобедренных суставах. Последующее торможение движения ног с активным выпрямлением рук позволяет гимнасту выполнить переворот. В полете следует максимально прогнуться, наклонив голову назад.

Приземляться надо на носки прямых ног с последующим незначительным сгибанием их в коленных суставах. Расстояния от места толчка ногами до места опоры руками и от места опоры руками до места приземления примерно равны.

Последовательность обучения:

1. Стойка на голове.

2. В стойке на голове, сгибание в тазобедренных суставах (ноги прямые) до касания пола носками и возвращение в исходное положение (с помощью и самостоятельно).

3. Стоя спиной к стене на расстоянии одного шага, опереться о стену лопатками и согнутыми руками за головой. Активно разогнув руки, наклонить голову назад и, подавая вперед колени и таз, перейти в стойку руки вверх. По мере овладения движением расстояние от стены увеличивают.

4. Лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах (ступни опираются о пол на ширине стопы), руки вперед. С помощью партнера, подав вперед колени и таз и наклонив голову назад, встать прогнувшись.

5. Лежа на спине согнувшись, разогнуться (с помощью двух товарищей) и встать на ноги руки вверх.

6. В стойке на голове согнуть прямые ноги в тазобедренных суставах почти до касания носками пола. В момент потери равновесия вперед, резко разогнуться ногами вверх-вперед и, активно оттолкнувшись руками, вскочить на ноги. Помощь оказывать одной

рукой под плечо, а другой под поясницу. В начале обучения целесообразно помогать вдвоем.

7. Переворот с опорой руками и головой с небольшого возвышения (2–3 гимнастических мата) с помощью. Постепенно высота уменьшается.

8. Переворот с опорой руками и головой с помощью и самостоятельно.

9. Выполнение упражнения с приземлением на возвышение из 2–3 гимнастических матов.

## **7. Техника выполнения и отработка стантов.**

В этой дисциплины участвуют команды, состоящие из одной стант-группы (4-5 спортсменов). В программах этой дисциплины участвуют команды, 100% участников которых – женского пола. В программах этой дисциплины выполняются станты и выбросы по выбору команды в соответствии с правилами. Соревнования в дисциплине **ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ** могут проводиться только в двух возрастных категориях: «юниоры, юниорки», «мужчины, женщины».

### **СТАНТЫ-МИКС.**

В этой дисциплине участвуют команды, состоящие из одной стант-группы (4-5 спортсменов) если в ее составе есть участник/участники мужского пола. Команды данной дисциплины не могут на 100% состоять из участников мужского пола. В программах этой дисциплины выполняются станты и выбросы по выбору команды в соответствии с правилами. Соревнования в дисциплине **ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ-МИКС** могут проводиться только в двух возрастных категориях: «юниоры, юниорки», «мужчины, женщины».

Программы дисциплин **ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ** и **ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ-МИКС** выполняются на специальном покрытии (гимнастические маты, прочно соединенные между собой).

### **ПАРТНЕРСКИЕ СТАНТЫ.**

В программах этой дисциплины участвует пара спортсменов (один мужского и один женского пола), которые выполняют станты с одиночной базой по выбору, но в соответствии с правилами. Соревнования в дисциплине **ПАРТНЁРСКИЕ СТАНТЫ** могут проводиться в единственной возрастной категории - «мужчины, женщины». Программы данной дисциплины выполняются на специальном покрытии

(гимнастические маты, прочно соединенные между собой).

## **8. Техника выполнения и отработка пирамид**

Техника.

Сложность (заходы, спуски, уровни, кол-во верхних)

Скорость построения и разбора.

Устойчивость.

Оригинальность.

Чистота исполнения.

Пирамиды. Правила построения пирамид. Методика обучения, виды пирамид

Страховка: головы, шеи, спины; полный контакт с флайером: тактильно и визуально, ловить страхуемого как можно выше, смягчать падение, научиться предчувствовать падение.

Муз.сопровождение, счет, маты, страховоч. веревки

Мысленно повторять последовательность элементов

Простейшие построения пирамид в один ярус

Муз.сопровождение, счет

Мысленно повторять последовательность элементов

Построения пирамид в два яруса

Муз.сопровождение, счет

Мысленно повторять последовательность элементов

Построение пирамид с использованием дополнительного спорт.инвентаря

Муз.сопровождение, счет, спорт. инвентарь

Совершенствовать владение предметом

Совершенствовать построение общей композиции пирамиды

Муз.сопровождение, счет, спорт. инвентарь

Упражнения на растяжение отдельных групп мышц

## **9. Отработка чир-связок, чир-дансов, речевок.**

Чир – кричалки с заданной информацией о команде черлиджей, об играющей команде, о происходящих событиях и т.д. Терминология черлидинга.

*Кричалки*–используются для привлечения кучастиюзрителей.

*Чант* (скандирование) - повторяющееся слово или фраза, используемая для привлечения зрителей к участию в программе;

*Чир* (двустихья и т.д., информирующие зрителей и болельщиков команды черлидеров, обигравшей на поле команде, о происходящих событиях и т.п.)-в содержании должна быть задана определенная информация для зрителей (болельщиков): о команде черлидеров, об играющей на поле команде, о происходящих событиях и т.п.

### ***Постановка голоса.***

Модуляция, громкость, высота звука, выразительность, разучивание и исполнение гимнов, командных песен. Дыхательные упражнения (упражнения на вдохе и выдохе). Упражнения для тренировки голоса и силы звука.

## **10. Отработка акробатических элементов.**

### **Перекидка**

Махом одной и толчком другой через стойку на руках ноги врозь (маховая назад, толчковая вперед), приземлиться на маховую ногу (стопа повернута кнаружи).

Подавая таз и толчковую ногу вперед, оттолкнуться руками и встать на маховую, толчковую вперед на носок, приставляя маховую – руки вниз.

Последовательность обучения:

1. Мост с опорой на маховую ногу, толчковую вперед.
2. То же, но подавая толчковую ногу и таз вперед, оттолкнуться руками и встать на маховую ногу, толчковую вперед на носок, руки вверх, голову наклонить назад. Помощь оказывать, стоя сбоку, одной рукой под спину, другой под плечо.
3. Махом одной и толчком другой, стойка на руках ноги врозь (маховая нога назад, толчковая вперед) с помощью.
4. В стойке на руках ноги врозь (маховая нога назад, толчковая вперед), с помощью, сгибая маховую ногу постараться носком коснуться головы.
5. В стойке на руках ноги врозь (маховая нога назад, толчковая вперед), с помощью, незначительно сгибая маховую ногу и отводя плечи назад, встать на маховую ногу, толчковую вперед.
6. Перекидка на одну ногу с помощью и самостоятельно.

После того как занимающиеся свободно будут делать перекидку на одну ногу, они успешно овладевают и другими вариантами перекидок (в стойку ноги врозь, со сменой ног, с опорой одной рукой).

Переворот вперед колесом (с последовательной опорой руками). Из стойки на маховой (правой) ноге, толчковая (левая) впереди (туловище и таз повернуты на  $45^\circ$  направо), руки вверху, наклоняясь вперед, опереться левой рукой на расстоянии одного шага от толчковой (одноименной руке) ноги. Махом правой и толчком левой ногой, опираясь правой рукой (пальцами влево) впереди левой руки, выйти в стойку на руках ноги врозь (маховая нога назад, толчковая вперед). Не задерживаясь в стойке на руках, оттолкнуться левой рукой и приземлиться на правую ногу (левую ногу вперед). Затем оттолкнуться правой рукой и встать (на расстоянии шага от правой ноги) на левую ногу, правую назад на носок, руки вверху. Туловище повернуто на  $45^\circ$  направо.

Выполняя упражнение, руки и ноги надо ставить на пол последовательно и точно (на одной линии).

Обучать перевороту вперед колесом следует после освоения переворота в сторону (с поворотом в одноименную сторону) из стойки лицом по направлению движения и переворота вперед на одну ногу. При такой последовательности освоение движения протекает без значительных трудностей. При изучении переворота вперед колесом целесообразно мелом отметить места опоры руками и ногами. Внимание занимающихся обращается на последовательную постановку рук на пол, а также на последовательное отталкивание от пола. Помощь оказывается под поясницу со стороны, одноименной перевороту.

появление защитной реакции.

Последовательность обучения:

1. Медленный переворот назад с помощью. Гимнасты стоят спиной друг к другу, руки вверху. Партнер захватывает выполняющего за запястья и, медленно наклоняясь вперед, переворачивает его до касания пола руками (выполняющий в это время ложится на спину, наклоняет голову назад и, прогибаясь в пояснице, сгибает ноги в коленях). Затем из стойки на руках гимнаст выполняет курбет. В первых попытках целесообразна помощь третьего. Он помогает гимнасту выйти в стойку на руках.
2. Медленный переворот назад с помощью двух партнеров. Гимнаст поднимает руки, отводит голову назад и, максимально прогибаясь, ложится спиной на руки двух

занимающихся, стоящих лицом друг к другу (в этом положении ноги согнуты в коленях). Продолжая переворот, партнеры ставят выполняющего в стойку на руках, после чего он выполняет курбет.

3. Из основной стойки, отвести руки назад (до отказа), взмахнуть руками вперед-вверх-назад (одновременно приседая с опорой на пятки и отводя голову назад) и прыгнуть вверх-назад. Чтобы не упасть на спину при приземлении, надо выставить одну ногу и сделать несколько шагов назад.

4. Переворот назад с помощью (под ступни). Гимнаст становится на ладони партнера, сидящего на полу ноги врозь лицом к нему. Во время выполнения переворота партнер подбрасывает гимнаста. Страховать поясом. Следить за тем, чтобы голова и руки гимнаста отводились назад. Не допускать преждевременного сгибания ног в тазобедренных суставах.

5. Переворот назад из стойки руки вверх. Это упражнение предупреждает повороты головы при толчке ногами и в полете. Во время выполнения этого упражнения необходимо следить за тем, чтобы занимающиеся делали присед с небольшим наклоном вперед и видели свои руки перед постановкой их на пол. Поддерживать гимнаста надо поясом, подкручивая его одной рукой под бедро.

6. Переворот назад с помощью ручного пояса. На первых занятиях рекомендуется выполнять относительно высокий переворот, с тем чтобы занимающиеся могли заранее видеть место постановки рук и ставить их сверху. Поддерживать надо вдвоем, одновременно подкручивая гимнаста свободной рукой под бедро.

7. Из стойки на руках, курбет и переворот назад (на поясе). После выполнения курбета руки идут сразу вверх-назад. Курбет и переворот назад должны выполняться слитно.

8. Два переворота назад на поясе. Упражнение направлено на совершенствование первого переворота.

## **11. Техника выполнения отработка прыжков.**

### **Курбет (прыжок с рук) и рондат**

В стойке на руках, теряя равновесие в сторону передней поверхности тела и прогибаясь в пояснице, согнуть и быстро разогнуть ноги в коленях, энергично согнуться в тазобедренных суставах и оттолкнуться руками от пола. Тормозя движение ног и поднимая плечи и руки вверх, приземлиться на носки напряженных

ног и в темпе подпрыгнуть. В зависимости от последующего элемента в соединении ноги ставятся ближе или дальше от места постановки рук.

Последовательность обучения:

1. Стойка на руках с небольшим прогибом и согнутыми в коленных суставах ногами с помощью и самостоятельно. Следить за тем, чтобы не было сгибания в тазобедренных суставах.
2. Из этого же исходного положения, выпрямить ноги и, сгибаясь в тазобедренных суставах, упор стоя согнувшись и быстрый выход в стойку руки вверх.
3. Курбет с возвышения (2–3 гимнастических мата).
4. Курбет на ровном месте через веревочку, протянутую на высоте 50–60 см.
5. Курбет на возвышение (2–3 гимнастических мата). Упражнения 3, 4, 5 выполняются с помощью и самостоятельно с последующим обязательным прыжком вверх.

Рондат (переворот с поворотом) применяется в старших разрядах как элемент, позволяющий перейти от разбега к упражнениям, выполняемым спиной по направлению движения (перевороты назад, заднее сальто и др.). От качества выполнения этого элемента во многом зависит и качество выполнения последующего упражнения.

Рондат влево выполняется после темпового прыжка на правой ноге махом правой назад-вверх и толчком левой. Одновременно с этим гимнаст наклоняется вперед (сгибание в тазобедренных суставах ощущаться не должно) и опирается левой рукой о пол (пальцы наружу) на расстоянии шага от левой ноги. В конце взмаха ногой назад он поворачивается правым плечом вперед и опирается о пол правой рукой (пальцы вперед). Прямые руки ставятся на пол примерно на ширине плеч (объективно они несколько сгибаются, в особенности при сложных прыжках). Пройдя стойку на руках и завершив поворот кругом, надо соединить ноги (туловище в этот момент находится к полу под углом примерно  $70^\circ$ ) и затем, резко согнувшись в тазобедренных суставах и тут же затормозив движение ног, оттолкнуться руками от пола. Быстро поднимая плечи, приземлиться на носки слегка согнутых и напряженных ног. Техника выполнения рондата несколько изменяется в зависимости от скорости разбега и от последующего элемента в соединении. Так, если после рондата следует переворот назад, то упражнение выполняется без высокого прыжка, со значительным

продвижением назад; для заднего сальто рондат выполняется с высоким вертикальным прыжком вверх и со взмахом руками.

Обучать рондату целесообразно после освоения переворота в сторону и курбета.

Последовательность обучения:

1. Из основной стойки лицом по направлению движения, переворот в сторону с поворотом спиной по ходу движения, руки вверх. Следить за тем, чтобы разбег, место опоры руками и ногами находились на одной линии.
2. То же, но не с последовательной постановкой ног, а с приставлением свободной ноги в момент приземления. Наряду с прямолинейностью движения надо добиваться быстрого подъема плеч и рук вверх при приземлении. По мере повторения упражнения от учащихся требуют соединения ног при прохождении стойки на руках и выполнения прыжка со взмахом руками вверх.
3. Рондат с 2–3 шагов разбега. Для овладения хорошим толчком руками это упражнение выполняют через веревочку, протянутую на уровне пояса гимнаста, а также с приземлением на возвышение из 2–3 матов.

Чтобы занимающиеся делали упражнение прямолинейно, следует применять зрительный ориентир в виде неширокого коридора, границы которого нанесены мелом.

При завершении рондата правильным по технике прыжком вверх целесообразно страховать гимнаста от падения на спину, поддерживая его сзади под лопатки.

Выполняя рондат без страховки, занимающийся вынужден, чтобы не упасть назад, ставить ноги далеко от места толчка руками. Такая постановка ног неправильна.

Закрепление этой ошибки тормозит соединение рондата с другими акробатическими упражнениями.

### **Переворот назад**

Из основной стойки отвести руки назад. Затем, приседая (с опорой на пятки), быстро послать руки вперед-вверх-назад и прыгнуть вверх-назад (сильно толкаясь ногами). В полете прогнуться, подавая таз вверх и отводя голову назад, ноги в коленях расслабить. Руки ставятся прямыми (объективно они немного сгибаются в локтевых суставах), пальцы вперед.

В момент прохождения стойки на руках надо резко разогнуть ноги в коленях и быстро согнуться в тазобедренных суставах. Тормозя движение ног, оттолкнуться руками и перейти в фазу полета. Поднимая плечи и руки, приземлиться на прямые ноги.

Для переворота назад характерны две фазы полета – до и после опоры руками, равные по высоте и длине. Переворот выполняется в одном ритме, с высокой скоростью, причем фазы полета почти незаметны.

Изучать переворот назад целесообразно лишь после освоения простых акробатических прыжков, в том числе курбета.

Обучение перевороту назад следует начинать с медленных переворотов. Умение делать их поможет юным гимнастам лучше осознать основные детали техники переворота назад, привыкнуть в облегченных условиях к переворачиванию через голову и предупредит.

## **Тема 12. Отработка программы (соревнований, показательных выступлений)**

**Танцы упражнения:** восьмерки, танцевальные блоки, танцевальные стили и направления (джаз, фанк, брейк, рок, поп, рэп, лирический, народный танец, сочетание стилей), чир-данс – танцевальный блок с использованием основных элементов черлидинга.

### ***Хореография.***

Исправление осанки (подтягивание мышц живота, ягодичной области, расправление плеч, выпрямление позвоночника). Элементы классического танца.

### ***Акробатика.***

Перекаты, кувырки, выпады, мост из положения лёжа и стоя, стойка на руках, переворот в сторону (колесо), шпагаты, полушпагат.

### ***Пирамиды (станты).***

Групповые акробатические упражнения в парах, тройках.

## **Тема 13. 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

головой 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 кюрю - 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.

#### **Тема 14. Психологическая подготовка.**

Средства и методы психологической подготовки.

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

психолого-педагогические – убеждения, направляющие, двигательные,

поведенческо-организующие, социально-организующие;

психологические – суггестивные, ментальные, социально-

игровые; психофизиологические –

аппаратурные, психофармакологические, дыхательные. По

направленности воздействия средства можно подразделять на:

средства, направленные на коррекцию перцептивно-

психомоторной сферы; средств воздействия на интеллектуальную сферу; средств воздействия на эмоциональную сферу; средств воздействия на волевую сферу; средств воздействия на нравственную сферу.

В работе с черлидерами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях школы относятся: метод словесного воздействия (вербальный, образный, вербально-образный).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние черлидеров относятся:

1. *Создание внутренней психической опоры.* Наиболее эффективный метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что черлидера есть выраженные элементы подготовленности (сила, скорость, выносливость, тактическая грамотность). Убеждения подкрепляются искусственным созданием соответствующих ситуаций на учебных занятиях.

Создание «психической внутренней опоры», повышения уровня специальной подготовленности юных спортсменов.

2. *Рационализация* – наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым занимающимся и на всех этапах подготовки. Этот метод наиболее эффективный в микроциклах с контрольными испытаниями (прием контрольных нормативов).

3. *Сублимация* – представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере при смене задачи занятия (изменить целевую установку, например от прохождения технического этапа «транзитное» до выполнения техники и тактики «лидера»).

4. *Дезактуализация* – искусственное занижение силы соперника, с которым решаются учебные задачи или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию,

когда занимающиеся показывают слабые стороны подготовки соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны черлидира, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужно определен педагогический такт учителя, чтобы не создавать завышенный уровень самооценки. Наиболее эффективный этот метод по отношению к занимающимся с слабой и подвижной нервной системой. Все указанные средства вербального воздействия могут применяться учителем, так как в настоящее время нельзя уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки занимающихся.

### ***Развитие волевых качеств черлидира.***

Волевые качества черлидира – настойчивость, выдержка, инициативность, целеустремленность, уверенность в своих силах, смелость, решительность – в основном развиваются непосредственно в учебном процессе, при выполнении различных требований данной деятельности. Одно из важных качеств, обеспечивающих достижение намеченной цели, это *настойчивость*. Явное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности учебных занятий и соревнований. Для развития этого качества нужно применять упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные упражнения с снарядами и техническими средствами, направленными на статическое удержание тела, работ с собственным весом.

Для развития *инициативности* в условиях занятия, необходимо потребовать от занимающихся выстраивания алгоритма техники выполнения сложных технических элементов. Работа по смене «лидера» в двойках, тройках. Во время выполнения программы черлидиры должны быть активными, применять различные действия по рациональному выполнению групповых элементов. Необходимо создавать условия для развития креативности мышления, когда каждый член команды участвует в постановке номера, придумывании пирамид.

*Целеустремленность* можно воспитать при условии, что занимающийся проявляет глубок

ий интерес к черлидингу как виду спорта и личную заинтересованность в достижениях. Учитель должен обсуждать все положительные и отрицательные стороны подготовленности занимающегося; заметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться, чтобы занимающийся относился к учебным занятиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминания учителя, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие упражнения.

Для развития волевого качества *выдержки* надо постоянно выработать у занимающихся стойко переносить неприятные болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении. Во время занятия необходимо приводить примеры выдержки других людей, попавших в нестандартные ситуации техногенного или природного характера.

*Уверенность* в силах появляется в результате формирования техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Например, безошибочное выполнение сложного элемента страховки при выполнении акробатических упражнений. Поражение в соревнованиях не должно вызывать у черлидера большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он допустил некоторых ошибок, то несомненно, победил бы.

*Самообладание* – в данном случае речь идет о способности не теряться в трудных ситуациях и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях соревнований, высоком напряжении психики. Проявление данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей поведения членов команды, спортивного мероприятия.

*Стойкость* – проявляется в том, насколько он может выдержать трудности в ходе соревновательных выступлений (отрицательное эмоциональное состояние, боль, сильное утомление), не сдаваясь, продолжает двигаться по намеченному пути.

## **15. Восстановительные мероприятия.**

В целях профилактики здоровья занимающихся, обеспечения высококачественного учебного процесса ведется

постоянный педагогический и врачебный контроль. Для определения исходного уровня динамики общей физической подготовленности учащихся рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: бег 30 м; прыжок в длину с места; упражнения на гибкость; подтягивание в висе лёжа.

Педагогический контроль включает показатели учебной и соревновательной деятельности (количество учебных занятий, соревновательных дней).

Основными задачами врачебного контроля в группах является контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендации врача. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: а) педагогические;

б) психологические; в) гигиенические;

г) медико-биологические.

Медико-биологическая группа восстановительных средств — рациональное питание, витаминизацию. Восстановительные мероприятия проводятся в целях профилактики согласно учебному плану — графику. В случае резкого снижения работоспособности могут проводиться по необходимости.

## **16. Соревнования и показательные выступления, работа в качестве группы поддержки.**

Соревнования проводятся согласно графику и положениям.

## **17 Вводный, промежуточный и итоговый контроль.**

### **Теория:**

3. Организация и проведение итоговой и промежуточной аттестации.
4. Правила поведения на контрольных «срезах».

### **Практика:**

2. Определение уровня физической подготовленности учащихся:

- В начале цикла обучения (сентябрь-октябрь).

Форма проведения — диагностика, тест, сдача контрольных нормативов;

- В середине цикла обучения (ноябрь-декабрь) — промежуточная

аттестация. Форма проведения – сдача контрольных

нормативов, тесты, задания;

• В конце цикла обучения (апрель-май) –

итоговая аттестация. Как результат освоения учащимися.

Программы в целом. Сдача контрольных нормативов.

## МОДУЛЬ 4

«Взрослые» возраст 16 + или 3

год обучения Учебно-тематический

план

№	Название базовой темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Теоретические занятия. Техника безопасности	4		4
2	ОФП		45	45
3	Программа Чир		27	27
4	Программа Данс		27	27
5	Программа "Чир-данс-шоу"		27	27
6	Акробатика		30	30
7	Техника выполнения и отработка стантов		12	12
8	Техника выполнения и отработка пирамид		12	12
9	Отработка чир-связок, чир-дансов и речевок		12	312
10	Отработка акробатических элементов		54	54
11	Техника выполнения и отработка прыжков		12	12
12	Отработка программы (соревнований, показательных выступлений)	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий		
13	Хореография		36	36

<b>14</b>	Психологическая подготовка		9	9
<b>15</b>	Восстановительные мероприятия		6	6
<b>16</b>	Соревнования и показательные выступления, работав качестве группы поддержки.	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий		
<b>17</b>	Вводный, промежуточный и итоговый контроль.		5	5
	Итого:	4	206	216

## Содержание программы 3 года обучения.

### 1. Теоретический подготовка.

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.

#### *История возникновения черлидинга. Развитие черлидинга в России и за рубежом.*

Ни для кого не является секретом, что во времена наших бабушек и дедушек, при расцвете массовых физкультуры и спорта, были очень интересны показательные построения акробатических пирамид, своеобразный театр массового действия спортсменов. В современном обществе все более популярным становится развитие новых видов спорта, таким является черлидинг.

Черлидинг (от английского «cheer-leader» – веселье, одобрительное приветствие, восклицание). Массовым стартом черлидинга можно считать 70-е годы прошлого столетия, когда поддержка болельщиками своих любимцев на стадионах и в спортивных залах Соединенных Штатов становилась организованной и дружной (по команде раздавались аплодисменты, звучали речевки и т.п.).

Интересно, что изначально лидерами поддержки, или по-современному, черлидерами были совсем не розовощекие девушки-красавицы, а... юноши – поклонники американского футбола. Не в силах смотреть на поражения своих команд, желая изо всех сил подбодрить кумиров и друзей, парни придумывали кричалки, топали ногами, хлопали в ладоши, превращая все это в стройное зрительское действие на трибунах. А потом фанаты собрались, подумали и сформировали движение, которое гордо именовали «Черлидерс». В России черлидинг существует относительно недавно. Своё начало он получил одновременно с появлением у нас американского футбола. Первая черлидинговая команда в нашей стране была создана в 1996 году при Детской Лиге американского футбола (ДЛАФ). Вскоре интерес девочек к оригинальному виду спорта настолько возрос, что в январе 1998 года появилась Автономная некоммерческая организация Досуговый Клуб «Ассоль», учрежденный

ДЛАФ, главной задачей которого стал развитие программы Группы поддержки спортивных команд.

Черлидинг - вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастику и акробатику) очень зрелищный и эмоциональный. Он успешно сопровождает многие спортивные соревнования, усиливает зрелищность, один из самых увлекательных видов спорта, способствующий всестороннему и гармоничному физическому развитию. Черлидинг состоит из двух направлений — Cheer и Dance.

Cheer — это пирамиды, акробатика, прыжки, звонкие и четкие кричалки, помпоны и потрясающая динамика.

Dance — красивые танцевальные движения, необычная хореография, шпагаты, зажигательная энергия.

Черлидинг — это не только группа поддержки своей команды, но и отдельный самостоятельный вид спорта. По нему проводятся соревнования не только российского масштаба, но и европейского, и мирового. Чемпионаты по черлидингу проводятся в нескольких номинациях: Чир —

элементы спортивной гимнастики и акробатики, построение пирамид и танцевальные перестроения под зычные кричалки;

Данс — спортивные танцы с элементами гимнастики, с присутствием пластичности, хорошей хореографии и грации, потрясающей синхронности;

Чир-микс — выступления смешанных команд (женщины и мужчины); Групповой стант — коллективное построение пирамид;

Индивидуальный черлидер — сольный номер главного заводилы команды;

### **Влияние черлидинга.**

Черлидинг, направлен на всестороннее физическое, интеллектуальное и духовное развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Занятия оказывает благотворное влияние на многие системы организма в частности, развивает дыхательную систему. Благодаря дыхательным движениям происходит постоянная вентиляция легких.

Черлидиров

отличает молниеносная реакция, ловкость, пластичность, синхронность движений, стойкость, быстро мышление, умение точно выполнять упражнение с помпонами и одновременно кричать «кричалки», большая работоспособность, выносливость и многие другие качества.

Главное в идеологии черлидеров нето, что они просто танцуют на стадионах, в спортивных залах, а то, что своей работой они создают благоприятную обстановку и обеспечивают зрелищность спортивного мероприятия для болельщиков, поднимают боевой дух команд, прежде всего, конечно, той, которую поддерживают.

Черлидиров обучают гимнастике, акробатике, аэробике, степ-аэробике, хореографии и танцевальным стилям. Педагог совместно с занимающимися придумывают и ставят танцевальные программы, сочиняют кричалки и речевки к каждому выступлению. Громкий звонкий голос и четкая дикция – одно из основных требований к черлидеру. Также нужно иметь хорошую реакцию и уметь улавливать настроение спортсменов и зрителей.

### **Система знаний в области ФК спорта, тренировки, самоконтроль.**

Основы знаний о личной гигиене, режиме сна и отдыха; влияние занятий физическими упражнениями (черлидингом) на системы дыхания, кровообращения, ЦНС и др.;

основные компоненты физической культуры личности; развитие волевых и нравственных качеств; основные приемы самоконтроля; здоровый образ жизни – одна из основных ценностных ориентаций; врачебный контроль во время занятий; правила самостоятельной тренировки двигательных способностей; правила по технике безопасности во время тренировки и правила страховки; основные правила по черлидингу и терминологии; кодекс черлидера; правила составления соревновательных программ по номинациям «ЧИР» и «ЧИР-ДАНС».

### **Умение самостоятельно применять приобретенные знания в процессе учебных занятий.**

Занятия черлидингом способствуют выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и овладению организаторскими навыками проведения занятий, помогать друг другу и учителю, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подго

товленность.

## **Практическая подготовка**

### **2. Общая физическая подготовка**

**Развитие гибкости:** активные и пассивные упражнения направленные для развития гибкости в плечевых, тазобедренных суставах и гибкости позвоночного столба (различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях).

**Развитие выносливости:** прыжки со скакалкой, бег с различной скоростью и продолжительностью, а так же за счёт увеличения плотности и интенсивности занятий. **Развитие силы:** статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями (набивные мячи, гантели, амортизаторы, сопротивление партнёра), направленные на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног.

**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).

**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).

### **Специальная подготовка.**

**Строевые упражнения:** перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противходом, змейкой, кругом, скрещением;

**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; **Скоростно-силовые упражнения:** различные прыжки,

подскоки, выпрыгивания, специальные прыжки (чир-прыжки, лип-прыжки);

**Координационные упражнения:** основные положения рук и кистей, используемые в черлидинге, основные положения ног, используемые в черлидинге, акробатические упражнения (кувырки, колесо, перевороты), пируэты, двойной пируэт,

**Развитие гибкости:** шпагаты, махи, выпады, прогибы, мосты.

### 3. Программа «Чир»

Пирамиды. Станты. Чир – дансы. Акробатические элементы (кувырки, колеса, рондаты и др.) Стойка на бедре двойной базы. Шпагаты. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию. Чир – кричалки с заданной информацией о команде черлиджеров, об играющей команде, о происходящих событиях и т.д. Построение в шеренгу. Подвижные игры, разучивание базовых положений: рук, ног, выпадов, стоек. Базовые положения кистей рук – клинок, подсвечник, ведра, кинжалы. Два основных хлопка: класп и кэп.

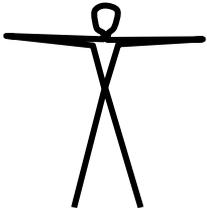
Базовые положения ног – ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног.

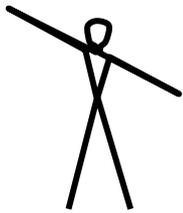
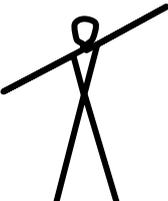
Выпады: стоя вперед, стоя в стороны, стоя назад.

Стойки: на коленях, на правом левом колене, на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене – другая нога согнута в сторону.

Простые кричалки. Виды движений под музыку. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию.

РУКИ НА БЕДРАХ кисти рук находятся в положении «кулак» и упираются в тазовые кости, тыльные стороны кистей направлены вперед	ХАЙ ВИ прямые руки расположены «в стороны-вверх» под углом примерно 30 градусов к вертикали. Тыльные стороны кистей	ЛОУ ВИ прямые руки расположены «в стороны-вниз» под углом примерно 30 градусов к вертикали. Тыльные стороны кистей направлены вверх
---	--	--

	направлены вверх	
		
<p><b>Т</b> прямые руки расположены в стороны. Тыльные стороны кистей направлены вверх</p>	<p><b>ЛОМАННОЕ Т</b> согнуть руки в локтях из положения «Т», при этом кисть находится на одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены вверх</p>	<p><b>ВЕРХНИЙ ПАНЧ (левый)</b> комбинированное движение: левая рука в положении «ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН», правая рука в положении «РУКИ НА БЕДРАХ»</p>
		
<p><b>КИНЖАЛЫ</b> руки согнуты в локтях и прижаты к корпусу, кисть расположена над локтем и в одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)</p>	<p><b>РАМКА</b> руки согнуты в локтях под углом 90 градусов, кисть расположена над локтем, локоть напротив плеча Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)</p>	<p><b>ПРАВАЯ ДИАГОНАЛЬ</b> комбинированное движение: правая рука в положении «ХАЙ ВИ», левая рука – в положении «ЛОУ ВИ»</p>

		
<p><b>ЛЕВАЯ ДИАГОНАЛЬ</b> комбинированное движение: правая рука в положении «ЛОУ ВИ», левая рука – в положении «ХАЙ ВИ»</p>	<p><b>ПРАВОЕ К</b> комбинированное движение: правая рука в положении «ХАЙ ВИ», левая рука направлена вправо и находится в положении «ЛОУ ВИ»</p>	<p><b>ЛЕВОЕ К</b> комбинированное движение: левая рука в положении «ХАЙ ВИ», правая рука направлена влево и находится в положении «ЛОУ ВИ»</p>
		
<p><b>ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН</b> руки вытянуты вверх в одну линию с корпусом, локоть находится над плечом, кисть над локтем. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)</p>	<p><b>НИЖНИЙ ТАЧДАУН</b> прямые руки вытянуты вертикально вниз и прижаты к корпусу. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)</p>	<p><b>ЛУК И СТРЕЛА</b> комбинированное движение: правая рука в положении «Т», левая рука – в положении «ЛОМАННОЕ Т»</p>
		

<p>ЛЕВОЕ Л</p> <p>комбинированное движение: левая рука в положении «Г», правая рука – в положении «ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН»</p>	<p>ПРАВОЕ Л</p> <p>комбинированное движение: правая рука в положении «Г», левая рука – в положении «ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН»</p>	<p>ИНДЕЕЦ</p> <p>руки согнуты в локтях и расположены на уровне плеч друг над другом: локоть над кистью, кисть над локтем (лежат одна на другой). Тыльные стороны кистей направлены вверх</p>
		

#### 4. 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.

#### 5. Программа «Чир-данс-шоу»

Элементы ЧИР ДАНС

- \* пируэты (вращения)
- \* шпагаты
- \* чир-прыжки
- \* лип-прыжки
- \* махи

\* данс-поддержки

\* работа а парах (парное взаимодействие)

Рекомендуется выполнять элементы всеми участниками команды одновременно или в риппл.

## **6. Акробатика. Практика.**

### **Кувырки**

Для кувырков характерно переворачивание через голову с непрерывным и последовательным касанием пола. К обучению кувыркам приступают после того, как занимающиеся научились выполнять группировку и перекаты.

Кувырок вперед. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30–40 см), выпрямляя ноги, перенести вес тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, толчком ног, перевернуться через голову. Коснувшись лопатками пола, быстро сгруппироваться и, сделав перекат вперед, прийти в упор присев.

Последовательность обучения:

1. В упоре присев сгибание рук с наклоном головы вперед до касания затылком пола.
2. Из упора присев кувырок вперед в положение сидя в группировке.
3. Кувырок вперед из упора присев в упор присев.

При выполнении длинного кувырка вперед руки ставятся возможно дальше от ног, но прыжка (безопорного положения) не должно быть.

Последовательность обучения:

1. Из упора стоя согнувшись (руки впереди ног на 40–50 см), кувырок вперед. При этом надо стремиться, чтобы сгибание ног в коленях происходило в момент касания пола лопатками.

2. Длинный кувырок вперед.

Для кувырка прыжком характерно наличие фазы полета (безопорного положения).

После взмаха руками вперед и толчка ногами следует фаза полета, заканчивающаяся приземлением на руки с последующим выполнением кувырка вперед.

Кувырку прыжком обучают после уверенного выполнения длинного кувырка вперед.

В начале обучения не требуют большого полета. В дальнейшем высота и длина полета постепенно увеличиваются. Выполнение кувырка вперед через натянутую веревочку облегчает обучение.

Кувырок вперед согнувшись выполняется с прямыми ногами. Перевернувшись через голову, одновременно с приходом в сед на полу с прямыми ногами, необходимо энергично, не задерживаясь в этом положении, послать плечи и голову вперед и, оттолкнувшись руками от пола (около бедер), прийти в положение стоя согнувшись, после чего выпрямиться.

Последовательность обучения:

1. Кувырок вперед в сед ноги врозь с наклоном вперед, руки (пальцами вперед) касаются пола между ногами.
2. Длинный кувырок вперед, встать ноги врозь с опорой руками между ногами.
3. Из стойки ноги врозь, кувырок вперед согнувшись ноги врозь с помощью и самостоятельно.
4. Кувырок вперед в сед ноги вместе с наклоном вперед, руки (пальцами вперед) касаются пола снаружи (у бедер).
5. Кувырок вперед согнувшись после одного шага, двух шагов и прыжка с одной ноги на две.
6. Кувырок вперед согнувшись с помощью и самостоятельно.

Кувырок назад. Из упора присев (руки впереди стоп на расстоянии 15–30 см), выполняя перекат назад в группировке, поставить руки на пол на уровне головы (пальцами к плечам) и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и прийти в упор присев.

Последовательность обучения:

1. Из упора присев, перекат назад в группировке до касания затылком пола. Предварительно следует поставить руки у плеч.
2. Кувырок назад на наклонной плоскости вниз.
3. Кувырок назад с помощью и самостоятельно. Помогать следует снизу под плечо, облегчая переворачивание через голову.

Сед назад с прямыми ногами выполняется из основной стойки наклоном вперед с предварительным касанием пола руками снаружи, около колен. При седе ноги врозь из стойки ноги врозь, руками опираются между ногами.

Последовательность обучения:

1. Сед назад с прямыми ногами и опорой руками на возвышение из 1–2 матов, положенных один на другой.

2. Сед назад с прямыми ногами с помощью и самостоятельно. Помогать, стоя сзади, двумя руками.

### **Кувырок назад через плечо**

Обычно это упражнение выполняется из седа на полу с прямыми ногами после предварительного наклона вперед. Перекатом назад лечь на спину и, сгибаясь в тазобедренных суставах, поднять ноги. В конце переката сильно наклонить голову влево (при выполнении кувырка через правое плечо) так, чтобы ухом коснуться плеча. Разгибаясь в тазобедренных суставах, выйти в стойку на правом плече. Упражнение завершается перекатом на грудь прогнувшись. Когда гимнаст коснется пола, надо опереться руками (около живота) и выпрямить руки.

Последовательность обучения:

1. Стойка на правом плече (правая рука в сторону, левая опирается о пол у груди).
2. Из стойки на плече, перекат назад прогнувшись.
3. Из стойки на лопатках, руки на полу, согнуться и, быстро разогнувшись, выйти в стойку на плече. Помощь оказывается за голеностопные суставы, стоя со стороны плеча, через которое делается кувырок. Для того чтобы во время кувырка не было отклонений от первоначального направления, надо кисть руки, одноименной плечу, через которое выполняется упражнение, располагать на уровне головы.
4. То же, но выполнить перекат назад.
5. Кувырок назад через плечо из седа на полу (после предварительного наклона вперед) с помощью и самостоятельно.

### **Кувырок назад в стойку на руках**

Заканчивая перекат назад согнувшись (из седа с наклоном вперед или после седа назад с прямыми ногами из основной стойки), поставить согнутые руки в упор около плеч (пальцы к плечам). Ноги в это время должны быть над головой. Затем, не задерживаясь, надо быстро разогнуться ногами кверху. Одновременно с разгибанием активными усилиями мышц рук и плечевого пояса выйти в стойку на руках.

Последовательность обучения:

1. Стойка на руках с помощью и самостоятельно.
2. Из стойки на лопатках, руки на полу за головой, согнуться и, быстро разогнувшись, активно выпрямить руки и выйти в стойку на руках. Помогать за голеностопные суставы, стоя сбоку.

В дальнейшем кувырок выполняется из седа с наклоном вперед, а затем, после седа назад с прямыми ногами, – из основной стойки. Упражнение заканчивается различными положениями (упор присев, упор стоя согнувшись, упор лежа на бедрах).

### **Стойки**

Стойки выполняются силой и махом. Необычное положение тела, уменьшенная площадь опоры предъявляют повышенные требования к состоянию органов равновесия, к силе и работоспособности мышц туловища, плечевого пояса и рук.

Выполнение статических упражнений, связанных с большими силовыми напряжениями, приводит к задержке дыхания и натуживанию. Учитывая это, необходимо следить за дозировкой, чередовать статические упражнения с динамическими. Обучая таким упражнениям, следует систематически напоминать занимающимся о необходимости равномерного и глубокого дыхания.

Стойка на голове. При выполнении стойки на голове руки должны быть - на ширине плеч, пальцы врозь. Кисти рук незначительно повернуты кнаружи (указательные пальцы параллельны друг другу). Голова располагается перед руками так, чтобы между точками опоры был равносторонний треугольник. Опирается следует верхней частью лба (голову назад не наклонять). Вес тела равномерно распределен на руках и голове. Туловище с ногами составляет почти прямую линию.

Последовательность обучения:

1. Из упора присев, руки впереди ног на 15–25см, наклониться вперед до касания головой мата и точно определить место постановки головы.
2. Стойка на голове с согнутыми ногами с помощью. Упражнение выполняется толчком двумя ногами.
3. Стойка на голове с согнутыми ногами. С помощью партнера медленно выпрямить ноги.
4. Стойка на голове толчком двумя ногами из упора присев.
5. Стойка на голове махом одной ноги и толчком другой.

Стойка на руках. Руки располагаются на ширине плеч, кисти немного повернуты кнаружи, пальцы врозь. Стойка выполняется с небольшим прогибом в поясничной части позвоночника, однако в плечевых и грудино-ключичных суставах тело должно быть максимально выпрямлено.

Последовательность обучения:

1. В упоре присев на одной, другая нога сзади на носке, изучить положение рук и плечевого пояса.

2. Из стойки на левой ноге, правая вперед на носок, руки вверху ладонями вперед, толчком одной и махом другой, стойка на руках.

Выполняя это упражнение, надо следить за тем, чтобы занимающиеся, наклоняясь вперед, не опускали руки и держали спину несколько прогнутой. При этом следует предостеречь юных гимнастов от сгибания тела в тазобедренных суставах и чрезмерного прогибания в грудной и поясничной частях позвоночника.

Чтобы облегчить занимающимся выполнение стойки, помогают, стоя сбоку, со стороны маховой ноги, вытянув одну руку вперед (над местом постановки рук гимнаста), а второй рукой захватив ученика за голень маховой ноги. Поднятая рука является ориентиром. Учащийся должен остановиться в момент касания ее ногами.

3. Из этого же исходного положения, стойка на руках у стенки.

4. Стойка на руках самостоятельно.

### **Перевороты и полуперевороты**

Перевороты характеризуются переворачиванием тела гимнаста через голову с опорой о пол руками или руками и головой. Полуперевороты (вскок разгибом, курбет) характеризуются неполным вращением, прыжком с одной части тела на другую (например, с рук на ноги).

Переворот в сторону. Из стойки лицом по направлению движения, поднять руки вперед-вверх, ладонями вперед и сделать шаг левой ногой. Наклонившись вперед (спина напряжена), опереться о пол левой рукой (пальцы влево) на расстоянии шага от левой ноги, выполнить мах правой ногой назад с поворотом направо и, оттолкнувшись левой ногой, выйти в стойку на руках ноги врозь. Далее, оттолкнуться левой рукой и приземлиться на правую ногу; затем, оттолкнувшись правой рукой, прийти в стойку ноги врозь, руки в стороны.

Последовательность обучения:

1. Стойка на руках с помощью. Освоение этого упражнения существенно облегчает изучение переворота в сторону.

2. Стойка на руках ноги врозь, махом одной и толчком другой, с поворотом на 90° (поворот осуществляется направо, если первой о пол опирается левая рука, и, наоборот, налево, если о пол первой опирается правая рука). Помогать, стоя спереди,

со стороны спины, облегчая выход в стойку поддержкой за ноги и поясницу.

Поддержку оказывать скрестным захватом (левая рука страхующего касается правой стороны тела выполняющего, правая рука – левой стороны), помогая ему переворачиваться и препятствуя выходу из плоскости движения.

3. Переворот в сторону с помощью и самостоятельно. При выполнении следить за тем, чтобы движение шло в одной плоскости, руки и ноги опирались о пол примерно на равном расстоянии друг от друга, на одной линии. С этой целью рекомендуется выполнять переворот, ставя руки и ноги на заранее начерченные мелом кружки.

Целесообразно освоить переворот вначале в одну сторону, а затем, ;в другую.

Одновременное изучение переворота в обе стороны, особенно в начале обучения, не эффективно.

4. Переворот в сторону с 3 шагов, с темпового прыжка, с разбега. Конечное положение переворота может быть различным и зависит от последующего элемента в соединении.

Переворот вперед с опорой руками и головой. Из основной стойки, присесть и поставить руки на пол на расстоянии одного шага от ног, разогнув ноги, опереться головой несколько впереди рук (точки опоры руками и головой образуют равносторонний треугольник). Не задерживаясь в стойке на голове согнувшись, энергично разогнуться в тазобедренных суставах. Последующее торможение движения ног с активным выпрямлением рук позволяет гимнасту выполнить переворот. В полете следует максимально прогнуться, наклонив голову назад.

Приземляться надо на носки прямых ног с последующим незначительным сгибанием их в коленных суставах. Расстояния от места толчка ногами до места опоры руками и от места опоры руками до места приземления примерно равны.

Последовательность обучения:

1. Стойка на голове.

2. В стойке на голове, сгибание в тазобедренных суставах (ноги прямые) до касания пола носками и возвращение в исходное положение (с помощью и самостоятельно).

3. Стоя спиной к стене на расстоянии одного шага, опереться о стену лопатками и согнутыми руками за головой. Активно разогнув руки, наклонить голову назад и, подавая вперед колени и таз, перейти в стойку руки вверх. По мере овладения движением расстояние от стены увеличивают.

4. Лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах (ступни опираются о пол на ширине стопы), руки вперед. С помощью партнера, подав вперед колени и таз и наклонив голову назад, встать прогнувшись.
5. Лежа на спине согнувшись, разогнуться (с помощью двух товарищей) и встать на ноги руки вверх.
6. В стойке на голове согнуть прямые ноги в тазобедренных суставах почти до касания носками пола. В момент потери равновесия вперед, резко разогнуться ногами вверх-вперед и, активно оттолкнувшись руками, вскочить на ноги. Помощь оказывать одной рукой под плечо, а другой под поясницу. В начале обучения целесообразно помогать вдвоем.
7. Переворот с опорой руками и головой с небольшого возвышения (2–3 гимнастических мата) с помощью. Постепенно высота уменьшается.
8. Переворот с опорой руками и головой с помощью и самостоятельно.
9. Выполнение упражнения с приземлением на возвышение из 2–3 гимнастических матов.

### **Вскок разгибом**

Из упора лежа согнувшись, энергично разогнуться в тазобедренных суставах, сильно оттолкнуться руками, прогибаясь и наклоняя голову назад, встать на ноги.

Обучение вскоку разгибом целесообразно начинать после освоения занимающимися переворота вперед с опорой руками и головой.

Для создания правильного представления о толчке руками и направлении движения ногами выполняют следующие упражнения:

- а) из упора лежа согнувшись (руки у плеч), с помощью партнера, помогающего за ноги, выход в стойку на руках;
- б) из этого же исходного положения, разогнуться и лечь на руки партнеров.

Далее следует переходить к изучению вскока разгибом в целом:

- а) вскок разгибом с возвышения (2–3 гимнастических мата). Помогать одной рукой под плечо, другой – под поясницу;
- б) вскок разгибом с помощью и самостоятельно на ровном месте;
- в) вскок разгибом на возвышение из 2–3 гимнастических матов (это упражнение направлено на совершенствование в технике движения).

### **Переворот вперед**

С двух-трех шагов разбега сделать темповой прыжок и, опираясь прямыми руками о пол, быстрым махом одной и толчком другой ноги, не подавая плечи вперед, выйти в стойку на руках. «Тормозя» движение маховой ноги, присоединить толчковую и оттолкнуться руками от пола. Толчок руками (в плечах) выполняется в момент прохождения телом вертикали. Субъективно гимнаст как бы наталкивается на прямые руки. В полете тело гимнаста умеренно прогнуто, руки вверху, голова наклонена назад. Приземлившись на носки прямых ног, опуститься на всю стопу.

Последовательность обучения:

1. Партнер, наклонившись вперед с округленной спиной, захватывает запястья гимнаста, находящегося в стойке на руках. Выполняющий прогибается в грудной и поясничной частях позвоночника и ложится на спину партнера. Медленно выпрямляясь, партнер переворачивает гимнаста.
2. Махом одной и толчком другой, стойка на руках. Партнер, стоя сбоку, рукой ограничивает движение ног назад.
3. То же с двух-трех шагов разбега с помощью двух занимающихся, которые, взявшись за руки, располагаются лицом друг к другу и боком к линии разбега. Необходимо следить, чтобы «нижние» руки соупражняющихся приходились на уровне поясницы гимнаста, а «верхние» – на уровне его бедер. Руки партнеров должны встречать ноги выполняющего.
4. Переворот вперед на поясе.
5. Переворот вперед с помощью и самостоятельно. Помощь оказывается одной рукой за плечо, другой под поясницу.

## **7. Техника выполнения и отработка стантов.**

В этой дисциплины участвуют команды, состоящие из одной стант-группы (4-5 спортсменов). В программах этой дисциплины участвуют команды, 100% участников которых – женского пола. В программах этой дисциплины выполняются станты и выбросы по выбору команды в соответствии с правилами. Соревнования в дисциплине ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ могут проводиться только в двух возрастных категориях: «юниоры, юниорки», «мужчины, женщины».

### **СТАНТЫ-МИКС.**

В этой дисциплине участвуют команды, состоящие из одной стант-группы (4-5

спортсменов) если в ее составе есть участник/участники мужского пола. Команды данной дисциплины не могут на 100% состоять из участников мужского пола. В программах этой дисциплины выполняются станты и выбросы по выбору команды в соответствии с правилами. Соревнования в дисциплине ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ-МИКС могут проводиться только в двух возрастных категориях: «юниоры, юниорки», «мужчины, женщины».

Программы дисциплин ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ и ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ-МИКС выполняются на специальном покрытии (гимнастические маты, прочно соединенные между собой).

### **ПАРТНЕРСКИЕ СТАНТЫ.**

В программах этой дисциплины участвует пара спортсменов (один мужского и один женского пола), которые выполняют станты с одиночной базой по выбору, но в соответствии с правилами. Соревнования в дисциплине ПАРТНЕРСКИЕ СТАНТЫ могут проводиться в единственной возрастной категории - «мужчины, женщины». Программы данной дисциплины выполняются на специальном покрытии (гимнастические маты, прочно соединенные между собой).

### **Элементы программ дисциплины ПАРТНЕРСКИЕ СТАНТЫ.**

В программе выполняются только станты с одиночной базой по выбору команды и в соответствии с Правилами. Чиры и чанты запрещены.

Техника.

Сложность (кол-во баз, кол-во стантов, заходы, спуски, положения флаеров)

Синхронность или одинаковые паузы между стантами при выполнении в риппл.

Разнообразие (заходы, спуски, положения флаеров).

Чистота исполнения

### **8. Техника выполнения и отработка пирамид**

Техника.

Сложность (заходы, спуски, уровни, кол-во верхних)

Скорость построения и разбора.

Устойчивость.

Оригинальность.

Чистота исполнения.

Пирамиды. Правила построения пирамид. Методика обучения, виды пирамид  
Страховка: головы, шеи, спины; полный контакт с флайером: тактильно и визуально, ловить страхуемого как можно выше, смягчать падение, научиться предчувствовать падение.

Муз.сопровождение, счет, маты, страховоч. веревки

Мысленно повторять последовательность элементов

Простейшие построения пирамид в один ярус

Муз.сопровождение, счет

Мысленно повторять последовательность элементов

Построения пирамид в два яруса

Муз.сопровождение, счет

Мысленно повторять последовательность элементов

Построение пирамид с использованием дополнительного спорт.инвентаря

Муз.сопровождение, счет, спорт. инвентарь

Совершенствовать владение предметом

Совершенствовать построение общей композиции пирамиды

Муз.сопровождение, счет, спорт. инвентарь

Упражнения на растяжение отдельных групп мышц

## **9. Отработка чир-связок, чир-дансов, речевок.**

Чир – кричалки с заданной информацией о команде черлиджеров, об играющей команде, о происходящих событиях и т.д. Терминология черлидинга.

**Кричалки**–используются для привлечения кучастиюзрителей.

*Чант* (скандирование) - повторяющееся слово илифраза,использующаяся для привлечениязрителей кучастию в программе;

*Чир* (двустушья ит.д., информирующие зрителей и болельщикоиво команде черлидеров,обиграющей наполе команде, о происходящих событиях и т.п.)-в содержаниидолжна бытьзаданаопределеннаяинформация длязрителей(болельщикоиво): о командечерлидеров, об играющей наполе команде, о происходящих событиях ит.п.

**Постановкаголоса.**

Модуляция, громкость,высотазвука,выразительность,разучиваниеи исполнение гимнов,командныхпесен.Дыхательныеупражнения( упражнениянавдохеи

выдохе). Упражнения для тренировки голоса и силы звука.

## 10. Отработка акробатических элементов.

### Перекидка

Махом одной и толчком другой через стойку на руках ноги врозь (маховая назад, толчковая вперед), приземлиться на маховую ногу (стопа повернута кнаружи).

Подавая таз и толчковую ногу вперед, оттолкнуться руками и встать на маховую, толчковую вперед на носок, приставляя маховую – руки вниз.

Последовательность обучения:

1. Мост с опорой на маховую ногу, толчковую вперед.

2. То же, но подавая толчковую ногу и таз вперед, оттолкнуться руками и встать на маховую ногу, толчковую вперед на носок, руки вверх, голову наклонить назад.

Помощь оказывать, стоя сбоку, одной рукой под спину, другой под плечо.

3. Махом одной и толчком другой, стойка на руках ноги врозь (маховая нога назад, толчковая вперед) с помощью.

4. В стойке на руках ноги врозь (маховая нога назад, толчковая вперед), с помощью, сгибая маховую ногу постараться носком коснуться головы.

5. В стойке на руках ноги врозь (маховая нога назад, толчковая вперед), с помощью, незначительно сгибая маховую ногу и отводя плечи назад, встать на маховую ногу, толчковую вперед.

6. Перекидка на одну ногу с помощью и самостоятельно.

После того как занимающиеся свободно будут делать перекидку на одну ногу, они успешно овладевают и другими вариантами перекидок (в стойку ноги врозь, со сменой ног, с опорой одной рукой).

Переворот вперед колесом (с последовательной опорой руками). Из стойки на маховой (правой) ноге, толчковая (левая) впереди (туловище и таз повернуты на 45° направо), руки вверху, наклоняясь вперед, опереться левой рукой на расстоянии одного шага от толчковой (одноименной руке) ноги. Махом правой и толчком левой ногой, опираясь правой рукой (пальцами влево) впереди левой руки, выйти в стойку на руках ноги врозь (маховая нога назад, толчковая вперед). Не задерживаясь в стойке на руках, оттолкнуться левой рукой и приземлиться на правую ногу (левую ногу вперед). Затем оттолкнуться правой рукой и встать (на расстоянии шага от правой ноги) на левую

ногу, правую назад на носок, руки вверх. Туловище повернуто на 45° направо.

Выполняя упражнение, руки и ноги надо ставить на пол последовательно и точно (на одной линии).

Обучать перевороту вперед колесом следует после освоения переворота в сторону (с поворотом в одноименную сторону) из стойки лицом по направлению движения и переворота вперед на одну ногу. При такой последовательности освоение движения протекает без значительных трудностей. При изучении переворота вперед колесом целесообразно мелом отметить места опоры руками и ногами. Внимание занимающихся обращается на последовательную постановку рук на пол, а также на последовательное отталкивание от пола. Помощь оказывается под поясницу со стороны, одноименной перевороту.

появление защитной реакции.

Последовательность обучения:

1. Медленный переворот назад с помощью. Гимнасты стоят спиной друг к другу, руки вверх. Партнер захватывает выполняющего за запястья и, медленно наклоняясь вперед, переворачивает его до касания пола руками (выполняющий в это время ложится на спину, наклоняет голову назад и, прогибаясь в пояснице, сгибает ноги в коленях). Затем из стойки на руках гимнаст выполняет курбет. В первых попытках целесообразна помощь третьего. Он помогает гимнасту выйти в стойку на руках.

2. Медленный переворот назад с помощью двух партнеров. Гимнаст поднимает руки, отводит голову назад и, максимально прогибаясь, ложится спиной на руки двух занимающихся, стоящих лицом друг к другу (в этом положении ноги согнуты в коленях). Продолжая переворот, партнеры ставят выполняющего в стойку на руках, после чего он выполняет курбет.

3. Из основной стойки, отвести руки назад (до отказа), взмахнуть руками вперед-вверх-назад (одновременно приседая с опорой на пятки и отводя голову назад) и прыгнуть вверх-назад. Чтобы не упасть на спину при приземлении, надо выставить одну ногу и сделать несколько шагов назад.

4. Переворот назад с помощью (под ступни). Гимнаст становится на ладони партнера, сидящего на полу ноги врозь лицом к нему. Во время выполнения переворота партнер подбрасывает гимнаста. Страховать поясом. Следить за тем, чтобы голова и руки

гимнаста отводились назад. Не допускать преждевременного сгибания ног в тазобедренных суставах.

5. Переворот назад из стойки руки вверх. Это упражнение предупреждает повороты головы при толчке ногами и в полете. Во время выполнения этого упражнения необходимо следить за тем, чтобы занимающиеся делали присед с небольшим наклоном вперед и видели свои руки перед постановкой их на пол. Поддерживать гимнаста надо поясом, подкручивая его одной рукой под бедро.

6. Переворот назад с помощью ручного пояса. На первых занятиях рекомендуется выполнять относительно высокий переворот, с тем чтобы занимающиеся могли заранее видеть место постановки рук и ставить их сверху. Поддерживать надо вдвоем, одновременно подкручивая гимнаста свободной рукой под бедро.

7. Из стойки на руках, курбет и переворот назад (на поясе). После выполнения курбета руки идут сразу вверх-назад. Курбет и переворот назад должны выполняться слитно.

8. Два переворота назад на поясе. Упражнение направлено на совершенствование первого переворота.

9. Переворот назад с помощью и самостоятельно. Если гимнаст уверенно делает переворот назад на поясе, то можно перейти к выполнению этого упражнения с помощью преподавателя, страхующего одной рукой под поясницу, другой – под бедро, а затем только одной рукой под поясницу. Первые самостоятельные попытки надо чередовать с выполнением упражнения с помощью.

Переворот назад после рондата – одно из основных акробатических соединений.

Поэтому изучать его надо весьма тщательно и отводить на это достаточное время.

Последовательность обучения:

1. Переворот назад из упора стоя согнувшись. Страховать ручным поясом. Партнеры, стоя с боку, берутся одной рукой за веревку около пояса, другой подкручивают под бедро.

2. Из стойки на руках, сгибаясь в тазобедренных суставах, поставить прямые ноги близко к рукам и выполнить переворот назад.

3. Курбет – переворот назад. Ноги после курбета следует ставить ближе к рукам.

4. Два-три переворота назад в темпе.

5. Рондат с близкой постановкой ног к рукам без последующего высокого прыжка вверх. Освоение этого упражнения идет одновременно с изучением предыдущих.

6. Выполнение соединения в целом с места с помощью пояса для страховки. Для того чтобы правильно расположить веревки пояса, выполняющий становится спиной по направлению разбега и, надев пояс для страховки, поворачивается в ту же сторону, что и при выполнении рондата. Страхуют, стоя сбоку (слева, если поворот выполняется налево), держа веревку в руке, одноименной толчковой ногой, а другой рукой подкручивая снизу под бедро.

Затем упражнение выполняется с 2–3 шагов и с небольшого разбега. Длина и скорость разбега постепенно увеличиваются, приближаясь к нормальной.

### **Сальто**

Сальто – это вращение гимнаста прыжком с полным переворачиванием через голову без промежуточной опоры.

Переднее сальто. В зависимости от характера работы руками различают три способа выполнения переднего сальто.

Гимнаст должен владеть одним из первых двух способов для выполнения упражнений с разбега и третьим способом для выполнения переднего сальто с места и в соединениях.

Начинать обучение рекомендуется с переднего сальто махом руками назад (первый способ), затем осваивают третий и второй способы.

Первый способ. При выполнении переднего сальто этим способом руки перемещаются книзу и далее назад-вверх до отказа. Одновременно с движением рук назад-вверх выполняется резкий толчок ногами и прыжок вверх-вперед. Сгибаясь в тазобедренных суставах (поднимая таз и одновременно опуская плечи и голову), плотно сгруппироваться. После того как гимнаст минует горизонтальное положение (спиной вниз), надо резким движением ногами вниз разгруппироваться и выпрямить туловище.

Последовательность обучения:

1. Прыжки вверх с махом руками назад-вверх на полу, с трамплина, с места и с разбега.

2. С места и с разбега, толчком о мостик, махом руками назад, кувырок вперед на возвышение из 3–5 матов. Следить за одновременностью завершения маха руками и толчка ногами.

3. С 3–5 шагов, толчком о мостик, переднее сальто на возвышение из 3–5 матов. Группироваться следует за счет быстрого движения головой и руками вниз, а не коленей к груди.

4. Переднее сальто без мостика и на ровном месте с помощью и самостоятельно. Страховать надо, стоя слева от выполняющего, правой рукой под живот. Вылет гимнаста вверх и его переворачивание облегчается круговым движением правой руки вверх-вперед. Касаться рукой туловища гимнаста следует после того, как его руки пройдут назад. В противном случае можно помешать выполнению маха руками. При перекручивании страхующий поддерживает гимнаста правой рукой за плечо его левой руки, если же ученик преждевременно разгруппируется, то от падения назад страхуют бедром правой ноги.

#### Второй способ

Одновременно с толчком ногами делается взмах согнутыми руками снизу (от туловища) вверх до уровня головы. Движением таза кверху сгруппироваться, одновременно опуская голову и плечи вниз. Руками следует выполнить круговое движение сверху вниз.

Последовательность обучения:

1. Прыжок вверх, толчком о мостик, с места, с трех шагов. Необходимо добиваться, чтобы толчок ногами сочетался с движением согнутыми руками снизу вверх. После толчка нельзя прогибаться и наклонять голову назад.
2. С разбега, толчком о мостик, кувырок вперед на гимнастические маты, положенные один на другой на высоте груди.
3. С разбега, толчком о мостик, переднее сальто на несколько матов.
4. То же через веревочку, протянутую перед «горкой» матов. По мере овладения техникой упражнения маты постепенно убирают, оставляя веревочку на прежнем уровне.
5. Переднее сальто с разбега с помощью ручного пояса.
6. Переднее сальто с разбега с помощью. Страховать так же, как при выполнении сальто первым способом.

#### Третий способ

Незначительно наклоняя туловище вперед, прыгнуть вверх-вперед с сильным махом руками из-за головы в том же направлении. Поднимая таз кверху, опустить плечи и руки, сгруппироваться.

Последовательность обучения:

1. Из стойки ноги на ширине плеч, поднять руки вверх, а затем, согнув их (за голову), слегка присесть. После этого, выпрямляясь и разгибая руки вверх, потянуться вверх. Не задерживаясь в этом положении, присесть и, захватив руками голени, сгруппироваться.
2. Из основной стойки, поднимаясь на носки, поднять руки вверх, затем, согнув руки (за голову), слегка присесть на носки (на полную ступню не опускаться). Не останавливаясь в этом положении, прыгнуть вверх-вперед с одновременным активным разгибанием рук вперед.
3. Переднее сальто с места на поясе для страховки с возвышения и на ровном месте.
4. Переднее сальто с помощью на мягкой дорожке (2–3 слоя гимнастических матов). Страховать, как и при выполнении сальто первым способом.

### **Заднее сальто**

Из основной стойки, отвести руки назад и подняться на носки. Приседая, опуститься на полную ступню и выполнить маховое движение руками вниз. Продолжая мах руками вперед-вверх и ускоряя его к концу, резко оттолкнуться ногами, наклоняя незначительно туловище назад (толчок ногами осуществляется под углом к вертикали в 20–25°). В безопорном положении быстро согнуть ноги вперед и, сгибая руки дугами наружу, захватить ими голени, подтянуть колени к груди и резко отвести голову назад. Находясь лицом к полу, нужно быстро разогнуть ноги и, поднимая плечи, голову и руки, приземлиться на согнутые ноги.

Последовательность обучения:

1. Прыжок вверх-назад со взмахом руками. Партнер, стоящий сзади, поддерживает гимнаста двумя руками несколько выше талии.
2. То же, но в наивысшей точке гимнаст группируется, отводя голову назад.
3. Заднее сальто с помощью ручного пояса с трамплина и с рук сидящего партнера, который подбрасывает выполняющего за стопы. При страховке ручным поясом целесообразно одной рукой держать веревку, а другой «подкручивать» гимнаста под спину.

4. Заднее сальто с помощью ручного пояса.
5. Заднее сальто с помощью преподавателя, помогающего гимнасту под поясницу во время прыжка.

#### Заднее сальто после рондата

Прежде чем изучать это соединение, необходимо хорошо выполнять рондат и заднее сальто с места. Очень важно, чтобы рондат заканчивался высоким темповым прыжком вверх. Для этого надо, завершая рондат, быстро согнуться и акцентированно поставить ноги подальше от рук. При слишком далекой постановке ног гимнаст окажется в чрезмерно наклонном положении, из которого трудно оттолкнуться вертикально вверх и придать телу вращательное движение. При правильной постановке ног положение тела после отталкивания должно быть почти вертикальным.

Последовательность обучения:

1. Рондат с последующим высоким прыжком. Во время полета гимнаст выпрямляется и поднимает руки вверх.
2. То же, но в группировке с помощью партнера, который поддерживает гимнаста руками под спину, предохраняя от падения назад.
3. Выполнение соединения с помощью пояса для страховки (расположение веревок пояса описано при изложении техники переворота назад после рондата).
4. Выполнение соединения со страховкой руками и самостоятельно. Это соединение без страховки поясом можно делать тогда, когда оно будет прочно усвоено. Страхуют, стоя сбоку (слева по движению, если поворот в рондате делается налево), одной рукой за шею сзади, в случае падения назад, а другой – под живот, предотвращая падение вперед.

#### **Техника выполнения основных элементов подьёмов, кувырков, стоек**

Размахивание и повороты.

Умение правильно выполнять размахивание значительно облегчает освоение более сложных маховых упражнений.

Размахивание в упоре на предплечьях и в упоре на руках. После набора маха гимнаст оказывается на определенной высоте впереди точек опоры. При движении назад тело выпрямлено. Проходя вертикаль, гимнаст незначительно отводит ноги назад.

Небольшой прогиб тела необходим для поддержания амплитуды маха и для выполнения последующего сгибания.

Сгибание тела на махе сзади происходит вследствие торможения стоп.

В начале маха вперед происходит быстрое выпрямление, а затем незначительное прогибание тела в тазобедренных суставах. Продолжая перемещение, гимнаст энергично сгибается.

В последующем выполняются действия, связанные непосредственно с техникой основного гимнастического элемента. Если же размахивание выполняется как самостоятельный элемент, то в конце маха вперед, вслед за хлестообразным сгибанием ног по ходу маха, происходит торможение их движения. Торможение движения стоп позволяет поднять общий центр тяжести тела на дополнительную высоту. Мах назад сопровождается выпрямлением тела в тазобедренных суставах. Изучая размахивание в упоре на предплечьях, следует обращать внимание занимающихся на положение плеч, которые должны находиться над локтями (плечо составляет с предплечьем прямой угол).

Последовательность обучения:

1. Упор на предплечьях (упор на руках). Следить за тем, чтобы туловище и ноги составляли прямую линию, голову держать прямо.

В упоре на предплечьях, кисть несколько смещена кнаружи, а локоть внутрь. Такое расположение предплечий позволяет избежать соскальзывания локтей при выполнении упражнений. В упоре на руках плечо находится под прямым углом к туловищу. Руки в локтях незначительно согнуты.

В упоре на предплечьях и на руках применяются два основных варианта хвата.

Первый – это когда большой палец располагается с внутренней стороны жердей, а остальные – с наружной; и второй (при таком же расположении), когда указательный палец располагается вдоль жерди.

При выполнении упражнений гимнаст, проходя вертикаль, обычно несколько опускает туловище в грудино-ключичных и плечевых суставах. Минувя же вертикальное положение, он поднимает туловище кверху. Учитывая эту деталь техники, целесообразно предоставить возможность занимающимся прочувствовать ее.

2. В упоре лежа с опорой ногами о возвышение (несколько гимнастических матов, положенных друг на друга; гимнастическая скамейка; рейка гимнастической стенки и т. д.), сделать ряд последовательных сгибаний и разгибаний тела в тазобедренных суставах.

3. Выполнение этого же упражнения в упоре лежа ноги врозь на предплечьях (в упоре лежа на руках) на брусках или в упоре лежа на предплечьях (в упоре на руках) с опорой ногами о гимнастический конь, козел и т. д.

4. В упоре лежа на предплечьях (в упоре лежа на руках) с опорой ногами о жерди брусков, согнуться в тазобедренных суставах, а затем прогнуться и, не задерживаясь в этом положении, сделать мах вперед с одновременным акцентированным движением ногами по ходу маха.

Размахивание в упоре во многом сходно с ранее описанной техникой размахивания в упоре на предплечьях и в упоре на руках. На первом этапе обучения следует добиваться выполнения размахивания в упоре выпрямленным телом, предупреждая от чрезмерного провисания в плечевых и грудино-ключичных суставах.

Предварительно необходимо освоить положение упора. Руки прямые, локти слегка повернуты внутрь, туловище и ноги составляют почти прямую линию. Положение головы такое же, как и в упоре на предплечьях (в упоре на руках).

### **Подъемы**

#### **Подъем махом вперед**

На махе сзади гимнаст слегка сгибается в тазобедренных суставах. С началом маха вперед туловище постепенно разгибается, после чего выполняется энергичное движение ногами вперед. Собственно подъем махом вперед происходит в результате активной работы руками во время сгибания тела, следующего за торможением движения стоп, с одновременным рывком туловищем. В конечном положении (после подъема) тело должно быть согнуто в тазобедренных суставах. Такое положение после подъема создает благоприятные условия для выполнения упражнений, связанных с хорошим махом назад. Кроме того, при согнутом положении тела меньше компенсаторное перемещение плеч назад, благодаря чему повышается устойчивость гимнаста в упоре. Угол сгибания в тазобедренных суставах не должен превышать 80–120°, иначе снижается зрелищный эффект.

Последовательность обучения:

1. В упоре лежа сзади (несколько согнувшись в тазобедренных суставах) с опорой руками о край гимнастической скамейки, в упоре на предплечьях, в упоре на руках на брусках, в висе на кольцах с опорой ногами о какую-либо подставку (козел, конь и т. д.), резко прогнуться и медленно вернуться в исходное положение.

2. Из виса на гимнастической стенке, перекладине, кольцах, в упоре сзади на одной жерди или низкой перекладине, махом ног вперед, соскок.
3. Из размахивания в висе на перекладине, кольцах, в упоре на брусьях, соскок махом вперед.
4. В упоре на предплечьях с опорой ногами о гимнастический конь, козел, быстро выпрямиться и последующим резким сгибанием с активной работой руками выйти в упор. Помогать снизу жердей под спину.

#### Подъем махом назад

После набора маха гимнаст незначительно сгибается в тазобедренных суставах, а во время прохождения вертикали разгибается. Сгибание тела до вертикали выполняется пассивно (без напряжения), это предопределяет хлестообразный характер следующего за ним разгибания. Собственно подъем махом назад происходит за счет активной работы мышц рук и плечевого пояса в момент торможения стоп.

Созданию двигательного представления о пассивном сгибании и хлестообразном разгибании тела способствуют следующие подводящие упражнения:

1. В упоре на предплечьях (в упоре на руках), ноги на высоте жердей поддерживаются партнером, пассивное сгибание тела в тазобедренных суставах (за счет опускания таза) с последующим махом назад. Партнер постепенно опускает ноги выполняющего, отпуская их несколько ранее прохождения телом вертикали.
2. Размахивание в упоре на предплечьях (в упоре на руках). Для того чтобы обеспечить сгибание туловища при махе назад до прохождения вертикали, под жердями (на станину) кладут два-три гимнастических мата. Они служат ориентиром. Это значительно ускоряет формирование навыка сгибания и удержания тела в согнутом положении.

Освоив предварительное сгибание, занимающиеся, как правило, легко овладевают хлестообразным разгибанием и упражнением в целом.

#### Подъем разгибом

В упоре на руках, махом вперед, сгибаясь в тазобедренных суставах (до предела), принять упор на руках согнувшись. Не задерживаясь в этом положении, энергично разогнуться, направляя ноги и таз вверх-вперед. Тормозя движение ног и отталкиваясь плечами, надавить прямыми руками на жерди и перейти в упор, незначительно согнувшись. Такое положение гимнаста в момент выхода в упор позволяет выполнить

мах в упоре, достаточный для последующего успешного выполнения элементов, связанных с махом максимальной амплитуды.

Последовательность обучения:

1. Размахивание в упоре на руках, махом вперед, упор согнувшись.
2. Из стойки на лопатках, руки на полу, опуская таз, согнуться и перекатом вперед сед.
3. То же, упор углом.
4. Подъем разгибом на брусьях с помощью и самостоятельно. Помощь оказывать, стоя лицом к брусьям, снизу, между жердями (одной рукой под спину, другой – под ноги или таз). При проваливании между жердей поддержать под грудь.

Подъем разгибом из вися

Выполняется с разбега, из вися углом и вися согнувшись, на концах и внутри брусьев.

Обучать целесообразно с подъема разгибом с разбега на концах брусьев. Разбег выполняется из вися стоя на согнутых ногах. Завершая разбег, махом одной ногой и толчком другой, быстро перейти в вис согнувшись. На махе назад гимнаст продолжает сгибаться в тазобедренных суставах. После прохождения вертикали энергично разогнуться. Тормозя движение ног и нажав прямыми руками на жерди, выйти в упор, при этом тело должно быть слегка согнуто в тазобедренных суставах. Выпрямляясь вперед, выполнить мах назад.

Последовательность обучения:

1. Вис согнувшись.
2. Из вися стоя на концах и внутри брусьев, разбег.
3. То же, но, завершая разбег, вис согнувшись.
4. На концах, с разбега, подъем разгибом в сед ноги врозь с помощью. Помощь оказывать, стоя лицом к брусьям, одной рукой под спину у лопаток, а другой – под таз или под ноги.
5. Подъем разгибом, с помощью и самостоятельно, на концах и в середине брусьев.

Подъем разгибом из вися углом целесообразно изучать в следующей последовательности:

1. Вис углом (руки прямые, голова опущена, туловище с руками составляет прямую линию, тело согнуто в тазобедренных суставах).
2. Из вися стоя внутри брусьев, небольшим толчком ног, вне углом.
3. Вис углом с прыжка, с шага, с разбега.

4. То же и подъем разгибом в сед ноги врозь.

5. Подъем разгибом из виса углом с помощью и самостоятельно.

После изучения спада в вис согнувшись осваивают подъем разгибом из виса согнувшись.

### **Стойки на брусьях и голове**

Стойки на брусьях выполняются махом и силой, на плечах и на руках, поперек и продольно. Тело гимнаста в стойке должно быть максимально вытянуто в плечевых и грудино-ключичных суставах и незначительно прогнуто в грудном и поясничном отделах позвоночника, так чтобы пятки выпрямленных ног находились над головой, голова наклонена назад.

Последовательность обучения:

1. Стойка на голове и руках на полу.

2. Стойка на плечах из упора стоя на колене махом одной ногой и толчком другой, из седа ноги врозь, махом назад в упоре, силой из упора углом, с помощью и самостоятельно. Поддерживать, стоя лицом к брусьям, одной рукой под плечо снизу между жердями, другой – за бедро. При падении вперед поддерживать под спину.

Ученики должны знать, что в случае падения на спину надо сделать кувырок вперед в сед ноги врозь, а в случае неудачного выполнения и начавшегося движения в обратном направлении – сесть ноги врозь.

3. Стойка на руках на полу и стоялках с помощью и самостоятельно.

4. Стойка на руках на концах брусьев лицом наружу махом одной ногой и толчком другой о жердь.

5. Стойка в середине брусьев махом и силой. В начале освоения целесообразно научить самостраховке: в случае падения вперед быстро опуститься на плечи и сделать кувырок вперед, в случае падения назад развести ноги и сесть ноги врозь.

### **Спады**

Спад – переход из упора в вис или более низкий упор. Спады в большинстве случаев предшествуют подъемам. От того, насколько правильно сделан спад, в значительной мере зависит качество подъема. Для выполнения последующего элемента, как правило, необходима большая скорость, поэтому, несмотря на кажущуюся простоту, спады требуют особого внимания.

Спад в вис согнувшись

Это упражнение может быть выполнено двумя способами в зависимости от того, какое движение следует после него.

Первый способ. Этот спад делают тогда, когда для выполнения следующего элемента не требуется сильного маха. В конце маха вперед в упоре, сгибаясь в тазобедренных суставах (спина округлена, голова прямо), упасть назад на прямых руках. К моменту прохождения плечами уровня жердей таз опущен ниже рук, туловище согнуто несколько менее прямого угла. Сгибание тела в тазобедренных суставах и опускание таза продолжаются по ходу маха и заканчиваются к моменту прохождения вертикали или несколько ранее. Дальнейшие действия гимнаста зависят от последующего элемента в соединении.

Второй способ. При выполнении спада этим способом создается сильный мах. В упоре гимнаст, не доходя при махе вперед до вертикального положения, должен отвести плечи назад и начать спад в вис согнувшись. Спад выполняется на прямых руках (спина округлена, голова обращена к точкам хвата) скорость движения увеличивается сгибанием тела в тазобедренных суставах. Сгибание завершается после прохождения плечами линии жердей.

В висе согнувшись таз должен быть несколько выше уровня плеч. В начале спада важно «оттянуться» от точек хвата.

Страховщик стоит сбоку и поддерживает гимнаста под спину, не допуская сильного опускания таза и падения на спину при перекручивании.

Последовательность обучения:

1. Сгибание и разгибание тела в висе согнувшись.
2. Из основной стойки, сед назад с прямыми ногами и перекат на спину в положение, имитирующее вис согнувшись.
3. С прыжка, вис согнувшись.
4. «Проводка» по движению: учитель, поддерживая занимающегося двумя руками под спину, направляет движение спада и облегчает ориентировку. Упражнение выполняется на концах брусьев.
5. Выполнение упражнения на концах и в середине брусьев с помощью и самостоятельно.

Спад в вис углом

Из размахивания в упоре на руках, в конце маха назад, слегка приподнявшись над жердями, выпрямить руки (как бы отталкивая себя назад), округлить спину, наклонить голову вперед и, сгибаясь в тазобедренных суставах, перейти в вис углом.

Последовательность обучения:

1. Вис углом.
2. Размахивание в упоре на руках.
3. С шага и с разбега, прыжок в вис углом.
4. Спад в вис углом.

Из размахивания в упоре, махом назад, упор на руках («отодвиг»). Завершая мах назад в упоре выпрямленным или слегка прогнутым телом, перейти в упор на руках.

Последовательность обучения:

1. Из стойки на руках, с помощью партнера, поддерживающего за ноги, незначительно сгибая руки, лечь на маты.
2. Выполнение упражнения на брусьях с помощью и самостоятельно. Поддерживать ученика одной рукой под грудь или живот, а другой под ноги. Руки страхующего снизу, между жердями.

## **11. Техника выполнения отработка прыжков.**

### **Курбет (прыжок с рук) и рондат**

В стойке на руках, теряя равновесие в сторону передней поверхности тела и прогибаясь в пояснице, согнуть и быстро разогнуть ноги в коленях, энергично согнуться в тазобедренных суставах и оттолкнуться руками от пола. Тормозя движение ног и поднимая плечи и руки вверх, приземлиться на носки напряженных ног и в темпе подпрыгнуть. В зависимости от последующего элемента в соединении ноги ставятся ближе или дальше от места постановки рук.

Последовательность обучения:

1. Стойка на руках с небольшим прогибом и согнутыми в коленных суставах ногами с помощью и самостоятельно. Следить за тем, чтобы не было сгибания в тазобедренных суставах.
2. Из этого же исходного положения, выпрямить ноги и, сгибаясь в тазобедренных суставах, упор стоя согнувшись и быстрый выход в стойку руки вверх.
3. Курбет с возвышения (2–3 гимнастических мата).

4. Курбет на ровном месте через веревочку, протянутую на высоте 50–60 см.
5. Курбет на возвышение (2–3 гимнастических мата). Упражнения 3, 4, 5 выполняются с помощью и самостоятельно с последующим обязательным прыжком вверх.

Рондат (переворот с поворотом) применяется в старших разрядах как элемент, позволяющий перейти от разбега к упражнениям, выполняемым спиной по направлению движения (перевороты назад, заднее сальто и др.). От качества выполнения этого элемента во многом зависит и качество выполнения последующего упражнения.

Рондат влево выполняется после темпового прыжка на правой ноге махом правой назад-вверх и толчком левой. Одновременно с этим гимнаст наклоняется вперед (сгибание в тазобедренных суставах ощущаться не должно) и опирается левой рукой о пол (пальцы наружу) на расстоянии шага от левой ноги. В конце взмаха ногой назад он поворачивается правым плечом вперед и опирается о пол правой рукой (пальцы вперед). Прямые руки ставятся на пол примерно на ширине плеч (объективно они несколько сгибаются, в особенности при сложных прыжках). Пройдя стойку на руках и завершив поворот кругом, надо соединить ноги (туловище в этот момент находится к полу под углом примерно  $70^\circ$ ) и затем, резко согнувшись в тазобедренных суставах и тут же затормозив движение ног, оттолкнуться руками от пола. Быстро поднимая плечи, приземлиться на носки слегка согнутых и напряженных ног. Техника выполнения рондата несколько изменяется в зависимости от скорости разбега и от последующего элемента в соединении. Так, если после рондата следует переворот назад, то упражнение выполняется без высокого прыжка, со значительным продвижением назад; для заднего сальто рондат выполняется с высоким вертикальным прыжком вверх и со взмахом руками.

Обучать рондату целесообразно после освоения переворота в сторону и курбета.

Последовательность обучения:

1. Из основной стойки лицом по направлению движения, переворот в сторону с поворотом спиной по ходу движения, руки вверх. Следить за тем, чтобы разбег, место опоры руками и ногами находились на одной линии.
2. То же, но не с последовательной постановкой ног, а с приставлением свободной ноги в момент приземления. Наряду с прямолинейностью движения надо добиваться быстрого подъема плеч и рук вверх при приземлении. По мере повторения

упражнения от учащихся требуют соединения ног при прохождении стойки на руках и выполнения прыжка со взмахом руками вверх.

3. Рондат с 2–3 шагов разбега. Для овладения хорошим толчком руками это упражнение выполняют через веревочку, протянутую на уровне пояса гимнаста, а также с приземлением на возвышение из 2–3 матов.

Чтобы занимающиеся делали упражнение прямолинейно, следует применять зрительный ориентир в виде неширокого коридора, границы которого нанесены мелом.

При завершении рондата правильным по технике прыжком вверх целесообразно страховать гимнаста от падения на спину, поддерживая его сзади под лопатки.

Выполняя рондат без страховки, занимающийся вынужден, чтобы не упасть назад, ставить ноги далеко от места толчка руками. Такая постановка ног неправильна.

Закрепление этой ошибки тормозит соединение рондата с другими акробатическими упражнениями.

### **Переворот назад**

Из основной стойки отвести руки назад. Затем, приседая (с опорой на пятки), быстро послать руки вперед-вверх-назад и прыгнуть вверх-назад (сильно толкаясь ногами). В полете прогнуться, подавая таз вверх и отводя голову назад, ноги в коленях расслабить. Руки ставятся прямыми (объективно они немного сгибаются в локтевых суставах), пальцы вперед.

В момент прохождения стойки на руках надо резко разогнуть ноги в коленях и быстро согнуться в тазобедренных суставах. Тормозя движение ног, оттолкнуться руками и перейти в фазу полета. Поднимая плечи и руки, приземлиться на прямые ноги.

Для переворота назад характерны две фазы полета – до и после опоры руками, равные по высоте и длине. Переворот выполняется в одном ритме, с высокой скоростью, причем фазы полета почти незаметны.

Изучать переворот назад целесообразно лишь после освоения простых акробатических прыжков, в том числе курбета.

Обучение перевороту назад следует начинать с медленных переворотов. Умение делать их поможет юным гимнастам лучше осознать основные детали техники переворота назад, привыкнуть в облегченных условиях к переворачиванию через голову и предупредит.

## 12. Отработка программы (соревнований, показательных выступлений)

**Танцы упражнения:** восьмерки, танцевальные блоки, танцевальные стили и направления (джаз, фанк, брейк, рок, поп, рэп, лирический, народный танец, сочетание стилей), чир-данс – танцевальный блок с использованием основных элементов черлидинга.

### **Хореография.**

Исправление осанки (подтягивание мышц живота, ягодичной области, расправление плеч, выпрямление позвоночника). Элементы классического танца.

### **Акробатика.**

Перекаты, кувырки, выпады, мост из положения лёжа и стоя, стойка на руках, переворот в сторону (колесо), шпагаты, полушпагат.

### **Пирамиды (станты).**

Групповые акробатические упражнения в парах, тройках.

## 13. 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 фрэппэ 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° - 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: тан леве 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 4/4, сочетание плавного и четкого темпов.

Позы классического танца изучаются на середине зала. Поза круазе, поза эффасэ (с ногой на полу). Размер 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 4/4, 2/4, 3/4, движения исполняются шестнадцатыми.

Характер легкий, живой. Опускание на одно колено. Вращение, повороты по 6-й позиции, на 1/4 и 1/2 круга.

#### **14. Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка черлидеров передсоревнованиями направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступить за счет адаптации к конкретным условиям вообще к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Успешность воспитания во многом определяется способностью учителя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общевоспитания.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности учащихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Учителю, работающему с учениками, следует использовать все имеющиеся средства психологического воздействия на детей для

формирования психически уравновешенной личности. Черлидинг закаляет подростка как морально-психологически, так и физически, одновременно развивает в ребенке чувства «лидерства» и «коллективизма».

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования, соревновательные ситуации. К методам словесного убеждения относятся: разъяснение, критика, одобрение, внушение, осуждение, примеры авторитетных людей. В первый год обучения используются методы развития внимания, сенсомоторики, волевых качеств.

Во второй год обучения совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость. Третий год обучения - это способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

### ***Средства и методы психологической подготовки.***

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

психолого-педагогические – убеждения, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;

психологические – суггестивные, ментальные, социально-игровые; психофизиологические –

аппаратурные, психофармакологические, дыхательные. По

направленности воздействия средства можно

подразделять на: средства, направленные на коррекцию перцептивно-

психомоторной сферы; средства воздействия на

интеллектуальную сферу; средства воздействия на

эмоциональную сферу; средства воздействия на волевую сферу; средства воз-

действия на нравственную сферу.

В работе с черлидерами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях школы относятся: метод словесного воздействия (вербальный, образный, вербально-образный).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние черлидеров относятся:

5. *Создание внутренней психической опоры.* Наиболее эффективный метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что черлидера есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, выносливость, тактическая грамотность). Убеждения подкрепляются искусственным созданием соответствующих ситуаций на учебных занятиях.

Создание «психической внутренней опоры», повышения уровня специальной подготовке

ности юных спортсменов.

6. *Рационализация* – наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым занимающимся и на всех этапах подготовки. Этот метод наиболее эффективный в микроциклах с контрольными испытаниями (прием контрольных нормативов).

7. *Сублимация* – представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере при смене задачи занятия (изменить целевую установку, например от прохождения технического этапа «транзитное» до выполнения техники и тактики «лидера»).

8. *Дезактуализация* – искусственное занижение силы соперника, с которым решаются учебные задачи или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда занимающиеся показывают слабые стороны подготовки соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны черлидера, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт учителя, чтобы не создавать завышенный уровень самооценки. Наиболее эффективный этот метод по отношению к занимающимся с слабой и подвижной нервной системой. Все указанные средства вербального воздействия могут применяться учителем, так как в настоящее время нельзя уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки занимающихся.

### ***Развитие волевых качеств черлидера.***

Волевые качества черлидера – настойчивость, выдержка, инициативность, целеустремленность, уверенность в своих силах, смелость, решительность – в основном развиваются непосредственно в учебном процессе, при выполнении различных требований данной деятельности. Одно из важных качеств, обеспечивающих достижение намеченной цели, это *настойчивость*. Явное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности учебных занятий и соревнований. Для развития этого качества нужно применять упражнения

с большой интенсивностью, использовать дополнительные упражнения со снарядами и техническими средствами, направленными на статическое удержание тела, работус собственным весом.

Для развития *инициативности* в условиях занятия, необходимо потребовать от занимающихся выстраивания алгоритма техники выполнения сложных технических элементов. Работа по смене «лидера» в двойках, тройках. Во время выполнения программы черлидиры должны быть активными, применять различные действия по рациональному выполнению групповых элементов. Необходимо создавать условия для развития креативности мышления, когда каждый член команды участвует в постановке номера, придумывании пирамид.

*Целеустремленность* можно воспитать при условии, что занимающийся проявляет глубокий интерес к черлидингу как виду спорта и личную заинтересованность в достижениях. Учитель должен обсуждать все положительные и отрицательные стороны подготовленности занимающегося; заметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться, чтобы занимающийся относился к учебным занятиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминания учителя, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие упражнения.

Для развития волевого качества *выдержки* надо постоянно вырабатывать у занимающихся стойко переносить неприятные болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении. Во время занятия необходимо приводить примеры выдержки других людей, попавших в нестандартные ситуации техногенного или природного характера.

*Уверенность* в силах появляется в результате формирования техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Например, безошибочное выполнение сложного элемента страховки при выполнении акробатических упражнений. Поражение в соревнованиях не должно вызывать у черлидира большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он допустил некоторых ошибок, то несомненно, победил бы.

*Самообладание* – в данном случае речь идет о способности не теряться в трудных ситуациях и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях соревнований, высоком напряжении психики. Проявление данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей поведения членов команды, спортивного мероприятия.

*Стойкость* – проявляется в том, насколько можно выдержать трудности в ходе соревновательных выступлений (отрицательное эмоциональное состояние, боль, сильное утомление), не сдаваясь, продолжает двигаться по намеченному пути.

### ***Специальная психологическая подготовка в черлидинге.***

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач: ориентация на социальные ценности, которые являются ведущими для соревновательной деятельности; формирование у занимающихся психологической устойчивости, «внутренней опоры», облегчающей преодоления трудностей и психологических барьеров; преодоление психологических барьеров, возникающих непосредственно во время ответственных соревнований, умение выходить из эмоционального застоя, брать себя в руки; моделирование условий выхода из предстоящих ситуационных задач, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованиями.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которую можно испытывать занимающийся перед ответственными соревнованиями.

## **15. Восстановительные мероприятия.**

В целях профилактики здоровья занимающихся, обеспечения высококачественного учебного процесса ведется постоянный педагогический и врачебный контроль. Для определения исходного уровня динамики общей физической подготовленности учащихся рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: бег 30 м; прыжок в длину с места; упражнения на гибкость; подтягивание в висе лёжа.

Педагогический контроль включает показатели учебной и

соревновательной деятельности (количество учебных занятий, соревновательных дней).

Основными задачами врачебного контроля в группах является контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендации врача. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: а) педагогические; б) психологические; в) гигиенические; г) медико-биологические.

Медико-биологическая группа восстановительных средств — рациональное питание, витаминизацию. Восстановительные мероприятия проводятся в целях профилактики согласно учебному плану — графику. В случае резкого снижения работоспособности могут проводиться по необходимости.

## **16. Соревнования и показательные выступления, работа в качестве группы поддержки.**

Соревнования проводятся согласно графику и положениям.

## **17 Вводный, промежуточный и итоговый контроль.**

### **Теория:**

5. Организация и проведение итоговой и промежуточной аттестации.
6. Правила поведения на контрольных «срезах».

### **Практика:**

3. Определение уровня физической подготовленности учащихся:

- В начале цикла обучения (сентябрь-октябрь).

Форма проведения — диагностика, тест, сдача контрольных нормативов;

- В середине цикла обучения (ноябрь-декабрь) — промежуточная аттестация. Форма проведения — сдача контрольных нормативов, тесты, задания;

- В конце цикла обучения (апрель-май) — итоговая аттестация. Как результат освоения учащимися.

Программы в целом. Сдача контрольных нормативов.

## **Примерные вопросы для определения уровня знаний учащихся по теории:**

2. Что вы знаете о причинах спортивного травматизма?
3. Назовите основные акробатические элементы художественной гимнастики.
4. Что относится к личной гигиене?

## **Методическое обеспечение программы**

### *Словарь терминов используемых в Черлидинге:*

Бэйс **мошен** - базовые движения.

Базовые движения рук:

**ХайV** - движение рук в виде английской буквы «V».

Хлопки:

**Класп** - хлопок на уровне ниже подбородка, при котором пальцы согнуты и держат противоположную ладонь, а большие пальцы перекрещены.

**Клэп** - хлопок на уровне ниже подбородка, при котором ладони выпрямлены и полностью касаются друг друга.

Лаер - уровень.

Название номинаций:

Групповые станты - название номинации.

Групповые смешанные станты - название номинации.

Индивидуальный черлидер - название номинации.

Партнёрские станты - название номинации.

**Чир** - название номинации

**Чир-Данс** - название номинации.

Чир-Микст - название номинации.

Обязательные элементы программы в номинации «ЧИР»:

**Пирамида** - обязательный элемент программы в номинации «ЧИР», группа стантов, стоящих достаточно близко, чтобы коснуться друг друга.

**Стант**- обязательный элемент программы в номинации «ЧИР», в которой участвуют от 2 до 5 человек.

**Чир-прыжок** - обязательный элемент программы в номинации «ЧИР».

**Той тач, Тоэ-тач** - название прыжка, при котором спортсмен поднимает прямые ноги под углом 90 градусов.

в номинации «ДАНС»:

**Лип-прыжок**- прыжок в шпагат, обязательный элемент программы в номинации «ДАНС».

**Пируэт** - вращение на одной ноге, обязательный элемент программы в номинации «ДАНС».

**Хай-Кик**- высокий мах, обязательный элемент программы в номинации «ДАНС».

**Шпагат** - обязательный элемент программы в номинации «ДАНС».

и номинации «ЧИР», «ЧИР-ДАНС» и «ЧИР-МИКС»:

**Тамблинг** - акробатическая часть программы в номинациях «ЧИР», «ЧИР-МИКСТ».

**Тос** - выброс одного из членов команды вертикально вверх, обязательный элемент программы в номинациях «ЧИР», «ЧИР-МИКС».

**Чир-данс** - короткий хореографический блок, обязательный элемент программ «ЧИР», «ЧИР-ДАНС» и «ЧИР-МИКС».

Позиции спортсменов в команде:

**Основная база**- позиция спортсменов в команде.

**Фронт-спот / Бэк-спот** - передняя база / задняя база, позиции страхующих в команде.

**Рандат** - акробатический элемент.

Спортсмены:

**База** - нижний (поднимающий) спортсмен, обеспечивающий основную поддержку в пирамиде (станте).

**Кетчер** - спортсмен, отвечающий за прием спускающегося флайера.

**Маунтер** - спортсмен, находящийся на втором уровне пирамиды (станта).

**Споттер** - страхующий спортсмен, отвечающий за безопасность зоны «голова-плечи» маунтера или флайера, контролирующий, но не участвующий в построении пирамиды (станта); поддерживает визуальный контакт с маунтером и флайером и отвечает за их безопасный спуск.

**Флайер** - «летающий», самый верхний спортсмен в пирамиде (станте), не имеющий контакта с соревновательной поверхностью (полом).

Средства агитации:

Кричалки:

**Чант-кричалки** - девиз (гимн) команды, выполняется нараспев.

**Чир-кричалки** - направлены на достижение голосового контакта со зрителями, цель которых - передать информацию зрителям.

**Сайд-лайны-кричалки** - повторяющееся слово или короткая фраза.

Помпоны - атрибутика.

**Пробе** - средство агитации (плакаты, растяжки, мегафоны и т.п.).

**Формации** - построения.

**Чант** - слово **или** фраза, повторяющаяся много раз с целью активизации действий и привлечения внимания зрителей.

Станты (виды):

**Баскет тосс** - стант-бросок из 4-5 человек, в котором руки боковых баз сцеплены, обязательно присутствие задней базы.

**Либерти** - стант, в котором флайер стоит на одной ноге.

**Оверлеи** - сокрытие момента перехода от станта к станту с помощью танцевальных элементов, чиров, чантов и других элементов программы.

**Экстеншн** - стант, в котором базы держат флайера на вытянутых руках.

**Элеватор** - стант, в котором базы держат флайера на уровне плеч.

Станты (приёмы спуска):

**Бир хуг** - медвежий захват, вид страховки в станте (пирамиде).

**Крэдл** - способ приёма флайера при спуске со станта (пирамиды).

**Поп-ал** - метод спуска со станта (пирамиды) одного из членов команды.

**Спуск** - процесс спуска со станта (пирамиды) одного из членов команды.

**Тосс** - бросок.

## **Обязательные элементы в программах номинаций**

### **Номинация программ ЧИР**

Программы ЧИР имеют большую спортивную направленность, включают достаточно большое количество акробатических элементов, требуют страховки при выполнении сложных моментов программы. В ЧИР - программах используются кричалки для усиления зрелищного эффекта. В программах разрешается использование средств агитации: плакаты, мегафоны, флаги, знамена, помпоны и др.

Обязательные элементы ЧИР - программы : прыжки, пирамиды, станты-поддержки, чир-дансы, чир-кричалки, акробатические элементы (кувырки, колеса, рондаты и др.).

Прыжки - выполняется, как минимум, два прыжка по выбору. В выполнении прыжков, участвует 100% состава команды.

Станты - поддержки, выполняются минимально двумя, максимально пятью участниками команды. В составе программы может использоваться несколько стантов различной конфигурации. При построении стантов действуют правила построения пирамид.

Пирамиды - строятся из стантов, соединенных между собой. Строится минимально из двух уровней, независимо от высоты и положения первого уровня

#### Кричалки:

- Чант - повторяющееся слово или фраза, используемая для привлечения зрителей к участию в программе;
- Чир - в содержании должна быть задана определенная информация для зрителей (болельщиков): о команде черлидеров, об играющей на поле команде, о происходящих событиях и т.п.
- Чир-данс - танцевальный блок с использованием основных элементов черлидинга

### **Номинация программ ЧИР-ДАНС**

В отличие от программ Чир программы Чир-Данс не включают элементы акробатики и кричалки, хорошо вписываются в любое шоу, могут выполняться как на спортивных площадках, так и на паркете. В программе обязательно используются помпоны. Программы Данс строятся на принципе сочетания разнообразных стилей (джаз, фанк, поп, рэп, лирический стиль и т.д.)

Обязательные элементы Данс-программы: пируэты, шпагаты, прыжки и махи. Все обязательные элементы выполняются всеми участниками команды.

Строиться на основе базовых движений черлидинга, должен включать в себя разнообразные движения, быть энергичным и веселым. Выполняется всей командой и минимум на 8 счетов.

Оценивается синхронность, аккуратность выполнения элемента, энергичность исполнения, координация движений.

Пируэты - вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов. В программе должен выполняться как минимум один пируэт. Пируэты выполняются всеми участниками команды одновременно или в определенной последовательности.

Оценивается устойчивость пируэта, соблюдение равновесия, количество вращений (одинарный/двойной), техничность исполнения, четкое завершение элемента.

Махи - в программе должны выполняться как минимум два маха. Махи выполняются всеми участниками команды синхронно или в определенной последовательности с максимальной амплитудой. Могут выполняться вперед и в сторону. Оценивается гибкость, сложность, техника выполнения и комбинации махов.

## **Общие положения по правилам соревнований по черлидингу**

В рамках соревнований по черлидингу определены три возрастных категории:

<b>Наименование категории</b>	<b>Возраст участников</b>	<b>Примечание</b>
Дети	9-12 лет	В составе команды может присутствовать 25% участников возраста младше 9 лет
Юниоры	12-16 лет	-----
Взрослые	16 лет и старше	-----

Количество участников одной команды.

Черлидинг - командный вид спорта. Минимальное количество участников команды в номинациях Чир – 12 человек, Максимальное количество – 20 человек.

Минимальное количество участников команды в номинациях Чир-Данс – 8 человек, Максимальное – 20 человек.

Время выступления (продолжительность программы)

Максимальная продолжительность программы в номинациях Чир и Чир-Данс – 2,30 мин. Минимальное время 2.00 мин.

Площадка для выступлений.

Стандартная площадка для Черлидинга ограничивается размером 12 x 12 метров . Во

время соревнований площадка маркируется. Нарушения размеров площадки (заступы) ведут к начислению штрафных баллов.

### Музыкальное сопровождение.

Программы Чир и Чир-Данс сопровождаются произвольными музыкальными композициями по выбору команд, в зависимости от стиля программы. В одной программе может использоваться музыка разных стилей, гармонично переходящих друг в друга. Музыка может быть остановлена на несколько счетов для выполнения кричалок.

### Внешний вид членов команды.

Команда должна быть одета в униформу (специальные костюмы). Для костюмов должна использоваться мягкая эластичная ткань, не мешающая активным движениям. Не разрешается использование съемных частей униформы и не допускается снятие одежды во время выступления. Нижнее белье не должно быть видно. Нижней частью униформы могут быть юбки, шорты или брюки. Верхняя часть-топ, легкая куртка, жилет и т.д.

Все члены команды должны использовать спортивную обувь на прочной подошве, преимущественно – кроссовки плотно зашнурованные. В номинации Чир-Данс - обувь для джаза, танцев или обувь из текстиля. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках или платформе. В номинации Чир, в целях соблюдения техники безопасности, не разрешается одевать колготки. В целях соблюдения техники безопасности во время выступления не разрешается носить любые ювелирные украшения (кольца, серьги, цепочки и др.) и медицинские предметы (очки, слуховые аппараты и др.). Любые аксессуары, например используемые для закрепления прически, должны быть тугими и, по возможности, мягкими и плоскими. Прически должны быть аккуратными; длинные волосы должны быть причесаны гладко, волосы убраны с лица.

### Страховка во время выступления

Каждая команда в номинации Чир должна позаботиться о страховке во время выполнения программы своей командой. При выполнении стантов и пирамид из числа команды должны быть выделены спортсмены (спотеры), которые не участвуют в их построении, а отвечают только за страховку. Отсутствие спотеров приводит к начислению штрафных баллов.

### **ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ ВСЕЙ КОМАНДЫ:**

1. Выступление спортсмена более чем за одну команду;
2. Вызывающая одежда, не соответствующая спортивному стилю;
3. Снятие элементов одежды во время выступления;  
(штрафу не подлежит: снятие элементов одежды для повышения зрелищности программы и в результате, которого не оголяется какая-либо часть тела участника или нижнее белье);
4. Стант/пирамида высотой в 3 человеческих роста для взрослых и в 2

- человеческих роста для детей и юниоров;
5. Станты/пирамиды высотой в 3 уровня;
  6. Стант высотой более чем 2 человеческих роста с одиночной базой для взрослых и в 2 человеческих роста для детей и юниоров);
  7. Спуск флайера прямым падением (медвежий захват) из положения выше, чем стойка на плечах (2 человеческих роста);
  8. Броски (баскет тосс);
  9. Превышение времени выступления короткой программы более чем на 5 секунд, превышение времени выступления произвольной программы более чем на 20 секунд.
  10. Нарушение Кодекса черлидеров одним спортсменом, тренером команды или всей командой.

### **СБАВКИ ЗА НАРУШЕНИЯ:**

1. Одежда и обувь, не соответствующая правилам – **1 балл за каждого участника**
2. Выступление участников в ювелирных украшениях – **1 балл за каждого нарушившего**
3. Отсутствие любого обязательного элемента в программе – **10 баллов**
4. Если любой обязательный элемент был включен в программу, но не выполнен (за исключением серьезной травмы спортсмена, повлекшей за собой уход с площадки и неспособность выступать) – **3 балла за каждый элемент**
5. Винт более одного оборота – **3 балла за каждый элемент;**
6. Заступ (касание любой частью тела маркированной линии) – **1 балл за заступ**
7. Средства агитации, не предусмотренные правилами – **1 балл за каждый предмет**
8. Тексты песен музыкального сопровождения расистского толка, сексуального характера или с вульгарным исполнением – **5 баллов**

## ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ - 87с.
2. Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации №157 от 3.04.2009 г. «Об утверждении содержания этапов многолетней подготовки спортсменов»-4с.
3. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации 2006 года (Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту от 12.12.2006 г. №СК-02-10/3685).
4. Приказ Минобразования РФ, Минздрава РФ, Госкомспорта РФ и Российской Академии образования от 1 июля 2002 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 28.06.2001.—42с.
6. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ.-М.: Советский спорт, 2008.- 146с.

7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.— М.: ФиС, 1991.  
- 543с.
8. Правила соревнований по черлидингу.-  
Европейская ассоциация черлидинга (ЕСА), 2009.- 25с.
9. Правила соревнований по черлидингу. -М.: ООО«Федерация  
черлидинга России», 2011.- 37с.
10. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений.-М.: Терра- Спорт, 2002.-  
508с.
11. Коркин В.П. Акробатика, М.: ФиС, 1983.
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, 2005. - 112с.
13. Кашкина А.А. Примерная программа спортивной подготовки для детско-  
юношеских спортивных школ, специализированных детско-  
юношеских спортивных школ олимпийского резерва «Плавание».-М.: Светский  
спорт, 2009.- 215с.
14. Чепел Л.«Как стать первоклассным тренером по черлидингу».-М.,2004.-364с.
15. «Черлидинг. Как подготовить команду» -Москва, 2007. - 44с.

## Приложение

### Календарно-тематическое планирование 1 года обучения объединения «Черлидинг»

№	содержание занятий	количество часов		
		теор ия	практ ика	всего
1.	Техника безопасности. История возникновения черлидинга. Активные и пассивные упражнения для развития гибкости.	1	1	2
2.	Активные и пассивные упражнения направленные на развитие гибкости. Прыжки со скакалкой.		2	2
3.	Влияние черлидинга. Статические и динамические упражнения с собственным весом.	1	1	2
4.	Статические и динамические упражнения с собственным весом. Упражнения для силы ног.	1	1	2
5.	Строевые упражнения. Стойки. Седы. Развитие гибкости.		2	2
6.	Статические и динамические упражнения с собственным весом. Базовые упражнения для кисти рук.		2	2
7.	Развитие выносливости. Упражнения с отягощением. Базовые упражнения для кистей рук и ног.		2	2
8.	Влияние физических упражнений на юного спортсмена. Выпады. Ходьба. Бег. Развитие гибкости.		2	2
9.	Система знаний в области ФК и спорта. Тренировки скоростные. Силовые упражнения.	1	1	2
10.	Упражнения для развития координации с использованием ОРЦ. Подвижные игры. Прыжки.	1	1	2
11.	Умение самостоятельно применять приобретенные знания, в процессе тренировок. Развитие координации движений..		2	2
12.	Статические и динамические упражнения с собственным весом. Выпады.		2	2
13.	Значение специальной физической подготовки в черлидинге. Упражнения на гибкость. И подвижность суставов.	1	1	2
14.	Базовые положения кистей рук и ног.		2	2

15.	Силовые упражнения. Стойки.		2	2
16.	Упражнения на устойчивость, равновесие. Упражнения на развитие скорстно-силовой подготовки.		2	2
17.	Стойки на коленях. Упражнение на развитие скорстно-силовой подготовки.		2	2
18.	Чир прыжки: аппруч, тале, стредл, херпе.. упражнения на развитие силы ног..		2	2
19.	Упражнения на развитие мышц брюшного пресса. Простые кричалки. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию.		2	2
20.	Статические и динамические упражнения с собственным весом. Упражнения на развитие быстроты и ловкости.		2	2
21.	Обязательные элементы: пируэты, программы «Данс»		2	2
22.	Лип-прыжки. Танцевальные шаги.		2	2
23.	Упражнения с отягощением. Обязательные элементы программы «Чир»		2	2
24.	Стойки. Развитие гибкости.		2	2
25.	Упражнение на развитие скорстно-силовой подготовки. развитие гибкости. «Художественное движение»		2	2
26.	Чир прыжки. Простые кричалки.		2	2
27.	Танцевальные шаги..		2	2
28.	Статические и динамические упражнения с собственным весом. С отягощением. Обязательные элементы программы «Чир»		2	2
29.	Обязательные упражнения со скакалкой		2	2
30.	Упражнения на развитие вестибулярной устойчивости.		2	2
31.	ОФП. Бег и прыжки. Техническое выполнение пирамид.		2	2
32.	Программа «Чир» и «Данс». Личная гигиена и самоконтроль. Техника выполнения прыжков. Растяжка.		2	2
33.	Техника выполнения и отработка станов. Отработка чир-связок.		2	2
34.	Техника выполнения пирамид. Отработка чир-связок.		2	2
35.	ОФП на развитие координации. Отработка элементов.		2	2
36.	Отработка акробатических элементов.		2	2
37.	ОФП упражнения на развитие быстроты. Растяжка. Отработка и выполнение станов.		2	2
38.	Программа «Чир» и «Данс». Кричалки. Прыжки.		2	2
39.	ОФП силовые упражнения с отягощением. Отработка чир – связок и данс – связок.		2	2
40.	Отработка элементов сальто.		2	2
41.	Хореография на центре зала. Программа «Чир данс»		2	2
42.	Акробатические элементы : кувьрки		2	2
43.	ОФП силовые упражнения с отягощением. Пируэты. простые пируэты «карандаш»		2	2
44.	Отработка чир – связок. Речевка. Отработка акробатических элементов: рандат – филк – фляп»		2	2
45.	Хореография у станка и по кругу.		2	2
46.	ОФП на тренажерах. Отработка станов: универсальный, херки и т.д.		2	2
47.	Хореография у станка. Отработка пирамид: один ярус.		2	2
48.	Отработка акробатических элементов: мосты, сальто и т. д.		2	2
49.	Комплекс ОФП. Отработка чир-связок: двойная девятка, пайк, точ тач и т. д.		2	2
50.	Комплекс ОФП. Промежуточный контроль.		2	2

51.	Хореография. Отработка прыжков: база...		2	2
52.	Техническое выполнение пирами: второй ярус..		2	2
53.	Комплекс ОФП последовательная работа. Прыжки: база, херки, стредл..		2	2
54.	Хореография на середине зала. Психологическая подготовка: эмпатия.	1	1	2
55.	Акробатические элементы: стойки, перевороты, шпагаты и т. д.		2	2
56.	ОФП – развитие силы на тренажерах. Станты: простой вылет, тач аут и т.д.		2	2
57.	Хореография база. Простые кричалки. Виды движений под музыку.		2	2
58.	Акробатика: усложнения. Расслабление.	1	1	2
59.	ОФП: последоватеная проработка всех групп мышц. Станы: точ тач, универсальная и т.д.		2	2
60.	Хореография. Прыжки: лип		2	2
61.	Акробатика. Упражнения на выносливость.		2	2
62.	ОФП: акробатическая часть чередуется с силовой. Станы: херки и отработка изученных.		2	2
63.	Хореография на середине зала. Чир прыжки		2	2
64.	Акробатика : отработка изученного..		2	2
65.	Программа «Данс» - художественные движения. Отработка чир – связок.		2	2
66.	Хореография у станка. Техническое выполнение пирамид.		2	2
67.	Акробатика: выпады, мосты, стойки и т. д.		2	2
68.	Программа «Чир». Стойки.		2	2
69.	Хореография на середине зала. Прыжки: ножницы вперед, кабриоль вперед, назад и т.д.		2	2
70.	Хореография у станка. Проработка мышц ног. Растяжка.	1	1	2
71.	Отработка связок. Чир прыжки: апроуч, тале и т.д.		2	2
72.	Акробатические элементы: стойки на руках, перевороты.		2	2
73.	Хореография: руки. Лип прыжки.		2	2
74.	Хореография. Пирамиды второго уровня. Растяжка.		2	2
75.	Акробатические элементы: сальто.		2	2
76.	Хореография. Виды страховок при выполнении станов. Восстановительные мероприятия.		2	2
77.	Хореография. Пирамиды третьего уровня. Психологические тесты.	1	1	2
78.	Акробатические элементы.		2	2
79.	Хореография. По программе «Чир»: ходьба с заданиями. Кричалки. Восстановление.		2	2
80.	Упражнения на выносливость. Прыжки. Пирамиды. Перевороты.		2	2
81.	Хореография. Кувырки, перекаты, мосты, стойки на лопатках.		2	2
82.	Хореография. Программа «Чир- данс» - закрепление навыков.		2	2
83.	Акробатические упражнения: стойка на груди, на голове и т. д. пирамиды. Восстановительные мероприятия.		2	2
84.	Хореография. Поддержки.		2	2
85.	Хореография.		2	2
86.	Акробатические элементы: на плечах, сальто. Пирамиды. ОФП на тренажерах. Постановка танца.		2	2
87.	Хореография. Постановка танца.		2	2

88.	Акробатика. Постановка танца.		2	2
89.	ОФП Отработка элементов танца.		2	2
90.	Хореография. Растяжка. Танец.		2	2
91.	Акробатика. Постановка танца.		2	2
92.	ОФП. Силовой комплекс на тренажерах. Отработка танца.		2	2
93.	Подготовка к выступлению – «9 мая»		2	2
94.	Хореография у станка.		2	2
95.	Акробатика. Закрепление стоек второго и третьего уровня.		2	2
96.	Хореография. Программа «Чир – данс»		2	2
97.	ОФП		2	2
98.	Акробатические кувырки.		2	2
99.	Отчетный концерт.		2	2
100	Подготовка к соревнованиям.		2	2
101	Соревнования.		2	2

## Календарно-тематическое планирование 2 года обучения объединения «Черлидинг»

№	Содержание занятий	количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие. История возникновения черлидинга. ОФП	1	1	2
2.	Черлидинг сегодня в нашей жизни. ОФП		2	2
3.	Хореография на середине зала. «Данс» программа простые связки.		2	2
4.	ОФП на развитие силы мышц пресса, ног, спины, рук.		2	2
5.	Техника безопасности на занятиях акробатики. Упражнения на гибкость.	1	1	2
6.	Хореография: батман. Простые связки для программы «Данс»		2	2
7.	ОФП. Оценка возможностей детей на начало учебного года.		2	2
8.	Акробатика. Упражнения на гибкость и подвижность суставов.		2	2
9.	Хореография – основы. Отработка простых связок «Данс»		2	2
10.	ОФП		2	2
11.	Акробатика: кувырки. Шпагаты и т. д.		2	2
12.	Хореография. Разучивание связок «Данс» программы.		2	2
13.	ОФП		2	2
14.	Акробатика: строевые упражнения. Чир прыжки. Техника выполнения.		2	2
15.	Хореография у станка. Разучивание сложных связок «Данс» программы.		2	2
16.	ОФП		2	2
17.	Акробатика: выпады, ходьба и т. д. отработка прыжков.		2	2
18.	Хореография. Разучивание связок «Данс» программы.		2	2
19.	ОФП		2	2
20.	Акробатика – упражнения на координацию. Отработка «Данс» связок		2	2
21.	Хореография. Разучивание связок «Данс» программы.		2	2
22.	ОФП		2	2
23.	Акробатика: кувырки, перекаты, стойки ...		2	2
24.	Хореография на середине зала. Разучивание связок «Данс» программы.		2	2
25.	ОФП для мышц ног.		2	2
26.	Акробатические прыжки. Отработка прыжков.		2	2
27.	Классический танец. Разучивание связок «Данс» программы.		2	2
28.	Акробатика: упражнения на гибкость, чир связка – разучивание.		2	2
29.	Партерный экзерсис. Отработка программы «Данс»		2	2
30.	ОФП – пресс, мышцы спины.		2	2
31.	Акробатика – махи. Отработка прыжков.		2	2
32.	Партерный экзерсис – гибкость коленных суставов. Связка «Данс»		2	2
33.	ОФП – мышц рук		2	2
34.	Акробатика – упражнения на развитие вестибулярного аппарата. Разучивание «Чир» программы.		2	2
35.	Партерный экзерсис. Отработка связок «Данс»		2	2
36.	ОФП		2	2
37.	Акробатика «Чир» связок		2	2
38.	Хореография на середине зала. Разучивание связок «Данс» программы.		2	2
39.	ОФП		2	2
40.	Акробатика – координация. «Мост». «Колесо» и т. д.		2	2
41.	Хореография на середине зала.		2	2
42.	ОФП		2	2
43.	Махи, махи на прыжках. Элементы чир программы.		2	2
44.	Хореография в партере. Разучивание связок «Данс» программы.		2	2

45.	ОФП		2	2
46.	Кувырки, перевороты. «Чир» программа.		2	2
47.	Хореография у станка. Разучивание связок «Данс» программы.		2	2
48.	ОФП		2	2
49.	Перевороты. Чир прыжки: точ-тач, пайк и т. д.		2	2
50.	Хореография. Промежуточный контроль.		2	2
51.	Классика в партере. Данс связки.		2	2
52.	ОФП. Чир программа.		2	2
53.	Акробатика – колесо. Отработка данс связок.		2	2
54.	Классика на середине зала. Разучивание связок «Данс» программы.		2	2
55.	ОФП		2	2
56.	Акробатика – махи. Отработка «Данс» программы.		2	2
57.	Хореография у станка. Разучивание связок «Данс» программы.		2	2
58.	ОФП		2	2
59.	Акробатика – парная. Постановка танца в целом и его отработка.		2	2
60.	Классика в партере. Чир элементы.		2	2
61.	ОФП. Постановка стантов второго уровня.		2	2
62.	Акробатические связки: колесо-прыжок-шпагат		2	2
63.	Классика на середине зала. Чир связки для изучения.		2	2
64.	ОФП. Изучение пирамид в парах.		2	2
65.	Акробатическая связка: махи-свеча-поворот-группировка. Отработка программы.		2	2
66.	Хореография у станка. Чир элементы в группе.		2	2
67.	ОФП. отработка танцевальных связок.		2	2
68.	Акробатическая связка в группе: кувырки. Отработка программы с акробатическими элементами.		2	2
69.	ОФП. Отработка программы.		2	2
70.	Акробатика – кувырки. Прыжки: «складка» «щука» «страдал»		2	2
71.	Классика в партере. Чир связки.		2	2
72.	ОФП. Станы во втором уровне, в паре, в группе.		2	2
73.	Акробатическая связка – соло. Подготовка к чемпионату.		2	2
74.	Чемпионат по черлидингу в г. Тольятти.		2	2
75.	Обсуждение не получившихся элементов во время чемпионата. Отработка.		2	2
76.	Классика на середине зала. Элементы чир программы в отработке.		2	2
77.	ОФП. Отработка данс связок.		2	2
78.	Акробатика. Отработка программы.		2	2
79.	Классика. Чир прыжки с поворотом.		2	2
80.	ОФП. Отработка станов программы.		2	2
81.	Отработка конкурсной программы.		2	2
82.	Классика на середине зала. Чир программа.		2	2
83.	Подготовка к Чемпионату Самарской области.		2	2
84.	Акробатические элементы в данс программе.		2	2
85.	Классика по кругу. Чир программа в танцевальной программе.		2	2
86.	ОФП. Пирамиды в программе.		2	2
87.	Участие в Чемпионате Самарской области.		2	2
88.	Обсуждение не получившихся элементов в программе.		2	2
89.	ОФП. Прогнозирование данс программы.		2	2
90.	Акробатика.		2	2
91.	Классика у станка. Отработка данс программы.		2	2
92.	ОФП. Станы второго уровня в программе.		2	2
93.	Акробатика.		2	2
94.	Классика с акцентом на прыжки.		2	2

95.	ОФП. Пирамиды и из варианты в парах.		2	2
96.	Акробатика в прыжках.		2	2
97.	ОФП. Отработка чир связок программы.		2	2
98.	Акробатика на поворотах.. Отработка программы.		2	2
99.	Отработка программы.		2	2
100.	Акробатика. Чир прыжки в программе.		2	2
101.	Классика. Программа чир с поддержками.		2	2
102.	ОФП. Станы второго и проба третьего уровня.		2	2
103.	Акробатические элементы в программе.		2	2
104.	Классика у станка. Программа на отработке.		2	2
105.	ОФП. Пирамиды .		2	2
106.	Итоговый контроль.		2	2
107.	Отчетная линейка.		2	2