

Муниципальное автономное учреждение  
спортивная школа спортивного танца «Надежда».

# **ЧИРЛИДИНГ**

Программа  
спортивной подготовки по чирлидингу  
(этапы подготовки)

Срок реализации программы- 10 лет

Г.о. Химки 2018

**Составители программы:**

Старший тренер МАУ СШСТ «Надежда»: Гурьянова Л.Е.,

Инструктор- методист МАУ СШСТ «Надежда»: Бирюкова С.А.

**Рецензент:**

А.В. Портнов - Проректор по спортивной и воспитательной работе Московской государственной академии физической культуры, профессор

Г.Б. Белова - кандидат педагогических наук, профессор кафедры физической культуры Пермской Государственной гуманитарно- педагогической академии, отличник физической культуры.

# СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

## 1. Нормативная часть

- 1.1. Основные задачи деятельности на этапах подготовки
- 1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки
- 1.3. Режимы тренировочной работы и требования к спортивной подготовленности
- 1.4. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности и планируемые показатели
- 1.5. Структура годичного цикла
- 1.6. Особенности осуществления спортивной подготовки по черлидингу
- 1.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

## 2. Методическая часть

- 2.1. Учебный план
- 2.2. Планирование работы
- 2.3. Программный материал для теоретических и практических занятий
  - 2.3.1. Теоретическая подготовка
  - 2.3.2. Практические занятия
  - 2.3.3. Психологическая подготовка
  - 2.3.4. Инструкторская и судейская практика
- 2.4. Методические рекомендации по обучению технике выполнения основных элементов чирлидинга
  - 2.3.1. Базовые положения тела и рук при выполнении программ
  - 2.3.2. Базовые чир-прыжки
  - 2.3.3. Шпагаты и махи
  - 2.3.4. Станты
  - 2.3.5. Пирамиды
  - 2.3.6. Прогрессия обучения акробатике
  - 2.3.7. Обучение технике выполнения пируэтов
  - 2.3.8. Обучение технике выполнения лип-прыжков
- 2.5. Организация медико-биологического обеспечения (МБО)
- 2.6. Восстановительные средства и мероприятия
- 2.7. Антидопинговые мероприятия
- 2.8. Воспитательная работа

## 3. Система контроля и зачетные требования

## 4. Список литературы.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федерального Закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,

Методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации 2006 года (Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту от 12 мая 2014г. ВМ -04.),

- Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации № 157'от 3, 04.2009 г. «Об утверждении содержания этапов многолетней подготовки спортсменов»,

- устава, утвержденного 01.11.2017г распоряжением Управления физической культуры, спорта и молодежной политики Администрации г.о. Химки

- учебно-тренировочной программы по чирлидингу, утвержденной Департаментом физической культуры и спорта г. Москвы в 2010г

- правил соревнований по чирлидингу и чир спорту утвержденных 05.2018 года.

- в данной программе представлены: модель построения системы многолетней тренировки, учебный план по чирлидингу, примерные планы- графики учебного процесса на каждый год обучения, программный материал для практических занятий с указанием этапа подготовки.

- Этими документами определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит тренерам спортивных школ придерживаться в своей работе единого стратегического направления в учебно- тренировочном процессе.

Учебная программа рассчитана на три этапа подготовки: 2 года в группах начальной подготовки; 3 года в учебно-тренировочных группах; 2 года в группах спортивного совершенствования.

Помимо этого, в школе могут работать спортивно-оздоровительные группы.

Перед спортивными школами, деятельность которых направлена на развитие массового спорта, ставятся задачи, специфические для каждого этапа подготовки.

На **спортивно-оздоровительном этапе** ставится задача привлечения к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей и молодежи для укрепления здоровья, компенсации дефицита двигательной активности.

На **этапе начальной подготовки** ставится задача привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, утверждение здорового образа жизни, а также задача базовой подготовки спортсменов-черлидеров.

На **учебно-тренировочном этапе** подготовки ставится задача улучшения состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня общей и специальной физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей черлидеров и занимаемых ими позиций (база, маунтер, флайер).

На **этапе спортивного совершенствования** ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов.

В качестве критериев оценки деятельности спортивной школы на этапах многолетней спортивной подготовки используются следующие показатели:

на **спортивно-оздоровительном этапе:**

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;  
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, занимающихся;

-уровень освоение основ гигиены и самоконтроля;

на **этапе начальной подготовки:**

- стабильность состава занимающихся;  
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;

- уровень освоения основ техники чирлидинга, навыков гигиены и самоконтроля;

**на учебно-тренировочном этапе:**

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;

- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся и с учетом занимаемых ими позиций (база, маунтер, флайер);

- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой,

- освоение теоретического раздела программы;

**на этапе спортивного совершенствования:**

- уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;

- выполнение спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных планом подготовки;

- динамика спортивно-технических показателей;

- результаты выступлений на всероссийских и международных соревнованиях.

Спортивная школа организует работу с занимающимися в течение календарного года.

В каникулярное время могут быть открыты в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Учебная работа по чирлидингу в ДЮСШ строится на основании данной программы и проводится круглый год. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, стажировка и судейская практика учащихся.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки черлидеров: теоретическую, физическую, техническую, психологическую и соревновательную. Кроме этого, представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в ДЮСШ в пределах того объема учебных часов, который планируется на тот или иной год обучения, содержание инструкторско-судейской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, психологической подготовке, а также контрольные нормативы по физической подготовке черлидеров по годам обучения.

Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей.

Программа включает нормативную и методическую части и охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса.

**Цель** Рабочей программы по чирлидингу и чир спорту для учебно-тренировочных групп спортивно-оздоровительных, начальной подготовки, тренировочной и совершенствование спортивного мастерства.

1. формирование здорового образа жизни обучающихся;
2. профессиональное самоопределение спортсменов;
3. содействие физическому, культурному и духовному развитию молодого поколения.
4. привлечение детей к участию в различных спортивных соревнованиях.
5. расширение возможностей детей в выборе своего жизненного пути, достижение личного успеха.

**Основные задачи программы:**

1. Повышение результатов специальной физической подготовки (развитие гибкости, силы, выносливости, координации движений)
2. Совершенствование технической подготовки чирлидеров в освоении основных элементов чирлидинга
3. Выполнение нормативов и получения разрядов.
4. Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными

способностями обучающихся.

Для достижения цели, задач и выполнения содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие **принципы и методы:**  
**Принципы:**

- **индивидуализации** (определение заданий с учётом возможностей спортсмена)
- **систематичности** (непрерывность и регулярность занятий)
- **наглядности** (видеозаписи, другие наглядные пособия)
- **повторяемости материала** (повторение вырабатываемых двигательных навыков)
- **сознательности и активности** (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям)

-**объяснение** методики исполнения движения (словесное объяснение);

- **сравнение;**

**контраст.**

**Принципы дидактики:**

- принцип движения от «простого к сложному», как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов акробатики;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности обучающихся;

**Приемы:**

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование.

**Формы занятий по чирлидингу:**

1. теоретические и практические;
2. тестирование (промежуточное и итоговое);
3. участие в соревнованиях;
4. восстановительно-профилактические мероприятия;
5. просмотр видеозаписей, учебных фильмов, соревнований;
6. индивидуальные занятия;
7. учебно-тренировочные сборы;
8. спортивно-оздоровительные лагеря;
9. спортивно-массовые мероприятия;

# 1.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

## 1.1. Основные задачи деятельности на этапах подготовки.

Нормативная часть программы является официальным документом, на основании которого в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором спортивной школы. Примерные учебные планы-графики по чирлидингу в МАУ СШСТ «Надежда» представлены в табл. № 9.

Многолетняя подготовка чирлидеров в спортивной школе охватывает становление спортсмена от новичка до кандидата в мастера спорта РФ и включает в себя следующие этапы.

**Спортивно-оздоровительный этап (СО).** На СО этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и чирлидингом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Задачи этапа:

- ознакомление и формирование основных двигательных навыков.

**Этап начальной подготовки (НП).** На этап НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься чирлидингом, и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Задачи этапа:

- укрепление здоровья обучающихся;
- обучение основным элементам «чир» и «данс» программам;
- обучение техники безопасности во время занятий;
- развитие и совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации, равновесия.

**Учебно-тренировочный этап (УТ)** формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на учебно-тренировочном этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Задачи этапа:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- совершенствование основных элементов «чир» и «данс» программ
- развитие чувства ритма
- воспитание инициативности, самостоятельности, дисциплинированности, чувства ответственности и взаимопомощи;
- развитие эстетического вкуса средствами чирлидинга;
- содействие воспитанию волевых и нравственных качеств лидера;

**Этап спортивного совершенствования (СС)** формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд КМС. Перевод по годам обучения на этапе спортивного совершенствования осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Задачи этапа:

- совершенствование основных элементов «чир» и «данс» программам;
- развитие организаторских навыков у обучающихся для проведения занятий в качестве помощника тренера;
- развитие логического мышления, зрительной и мышечной памяти;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, дисциплинированности, чувства ответственности и взаимопомощи;
- содействие воспитанию волевых и нравственных качеств лидера;

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах, разрядные нормативы для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки по виду спорта**

**чирлидинг**

*Таблица 1.*

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапа (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Количество занимающихся в группе (человек)
Этап спортивно-оздоровительный		6-16 лет	15-30
Этап начальной подготовки	До года	6-7	15-30
	Свыше года	7-8	15-30
	Свыше двух лет	8-9	15-30
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До двух лет	9-10	15-30
	Свыше двух лет	11-12	15-30
	Свыше трех лет	12 лет и старше	15-30
Этап совершенствования спортивного мастерства	До года	12 лет и старше	2-15
	Свыше года	12 лет и старше	2-15

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов, стажа занятий и возраста занимающихся).

Занимающиеся в спортивной школе распределяются на учебные группы по возрасту, уровню спортивной подготовки, стажу занятий. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной работы.

Минимальный возраст занимающихся 7 лет. Решение о проведении занятий с детьми младшего возраста принимает учредитель при наличии разрешения органов здравоохранения и заявления от законного представителя ребенка.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил ТБ на тренировочных занятиях.

## 1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки.

В таблице 2 показано соотношение видов спортивной подготовки по этапам и годам в процентах.

В программе для каждой возрастной категории обучающихся определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годового тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, и функциональной подготовленности. Методы и средства, применяемые, при обучении зависят от состава группы и от периода занятий.

Таблица 2.

Средства подготовки	НП, год обучения			УТ, год обучения				СС, год обучения	
	1	2	3	1	2	3	4	1	2
ОФП	74	63	63	54	42	32	21	11	10
СФП	26	37	37	46	58	68	79	89	90

На всех этапах подготовки чирлидеров тренировочные и соревновательные нагрузки следует строго дозировать в зависимости от возрастных особенностей ребят, от состояния их здоровья и от уровня накопленных умений.

С самого начала спортивного пути необходимо приучать детей к выполнению должных объемов тренировочной работы, благодаря чему закладывается надлежащий фундамент базовой подготовки. Педагогическая и психологическая установки на освоение повышенных требований уже на этапе начальной спортивной специализации (возраст 12-15 лет, спортивная квалификация) не только позволяют создать благоприятный физиологический фон для роста спортивных достижений, но и обеспечить более планомерный переход к тренировочным нагрузкам последующих этапов многолетней тренировки.

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки на 52 недели

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы подготовки							
	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап			Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1	1	2	1	2	3	1
Количество часов в неделю	4	6	9	12	14	16	24	28
Общее количество часов в год	208	312	468	624	728	832	1248	1456

### **1.3. Режимы тренировочной работы и требования к спортивной подготовленности**

Режимы тренировочной работы основываются на необходимых для достижения высоких результатов объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки обуславливается стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной. Начиная с тренировочных групп третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего учебного плана, определенного данной учебной группы.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы является занятие продолжительностью от 45 минут (один академический час) и более. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего годового плана спортивной подготовки, определенного данному этапу. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем плана спортивной подготовки каждой группы был выполнен полностью.

Подготовка чирлидера проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу. Для зачисления на этап начальной подготовки дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой спортивной подготовки нормативы.

Выполнение программы по каждому году обучения и требования по общей и специальной физической подготовке, показанный спортивный результат в соревнованиях служат основными критериями работы отдельного тренера-преподавателя.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица 4).

№	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сборов
		НП	УТ	СС	
<b>Тренировочные сборы по подготовки к соревнованиям</b>					
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	-	10	14	Определяется тренерским советом МАУ СШСТ «Надежда»
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	14	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	10	10	
<b>Специальные тренировочные сборы</b>					
2.1.	Тренировочные сборы по общей и специальной физической подготовке	10-14	10-14	10-14	Определяется тренерским советом МАУ СШСТ «Надежда»
2.4.	Тренировочные сборы в период	До 21 дня подряд и не более 3х сборов	До 21 дня подряд и не более 3х сборов	До 21 дня подряд и не более 3х сборов	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на данном этапе

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

#### **1.4. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности и планируемые показатели**

Обязательным компонентом подготовки чирлидеров являются соревнования городские, областные, республиканские, всероссийские и международные.

В *таблице 5* отражены планируемые показатели соревновательной деятельности, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях.

*Отборочные соревнования.* По результатам этих соревнований комплектуют сборные команды, отбирают участников основных соревнований.

*Основные соревнования.* Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмены ориентируются на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		СС	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	До года	Свыше года
Первенство Московской области		+	+	+		
Чемпионат Москвы				+	+	+
Первенство России		+	+	+		
Чемпионат России				+	+	+
Международные соревнования			+	+	+	+

К участию в спортивных соревнованиях к обучающимся, проходящим спортивную подготовку предъявляются следующие требования:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта чирлидинг;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

### 1.5. Структура годичного цикла

Структура годичного цикла остается традиционной состоящей из трех периодов:

- подготовительный (период фундаментальной подготовки), в который входят 2 этапа: начальный и предсоревновательный;
- основной (соревновательный);
- переходный.

Каждый период имеет свои задачи, в соответствии с которыми используются те или иные средства и методы подготовки.

#### **Задачи подготовительного периода:**

- На начальном этапе совершенствование физических качеств (быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость, прыгучесть, выносливость); решаются вопросы технической подготовки – дальнейшее овладение элементами техники исполнения движений и совершенствование их исполнения.

- На предсоревновательном этапе подготовительного периода основной задачей является становление спортивной формы, совершенствование технических навыков, отработка программ, воспитание морально-волевых качеств.

**Задачами соревновательного, основного периода** являются подготовка, поддержание высокого уровня спортивно-технической подготовленности и реализация его в соревнованиях, дальнейшее совершенствование техники исполнения движений и композиций.

**Задачами переходного периода** являются ускорение процесса восстановления с помощью активного отдыха или благодаря смене тренировочных средств. На занятиях в это время не допустимы однотипные, монотонные нагрузки, они должны вызывать ярко выраженные положительные эмоции. Переходный период не имеет резких границ и по мере восстановления функциональных и адаптационных возможностей организма черлидеров этот период перерастает в очередной микроцикл подготовительного периода.

Увеличение нагрузок обуславливается не спортивными разрядами, а выполнением учебной программы, контрольных нормативов по общей и специальной подготовке и уровнем спортивной подготовленности.

Таблица 6

Месяцы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Мезоциклы	Втягивающий	Базовый общефизический		Базовый специализированный	Базовый специально-подготовительный	Контрольно-подготовительный	Предсоревновательный		Соревновательный		Специально-подготовительный	Восстановительный	Втягивающий
Этапы	Общеподготовительный			Специально-подготовительный									
Периоды	Подготовительный						Соревновательный			Переходный			
<i>Годичный цикл</i>													

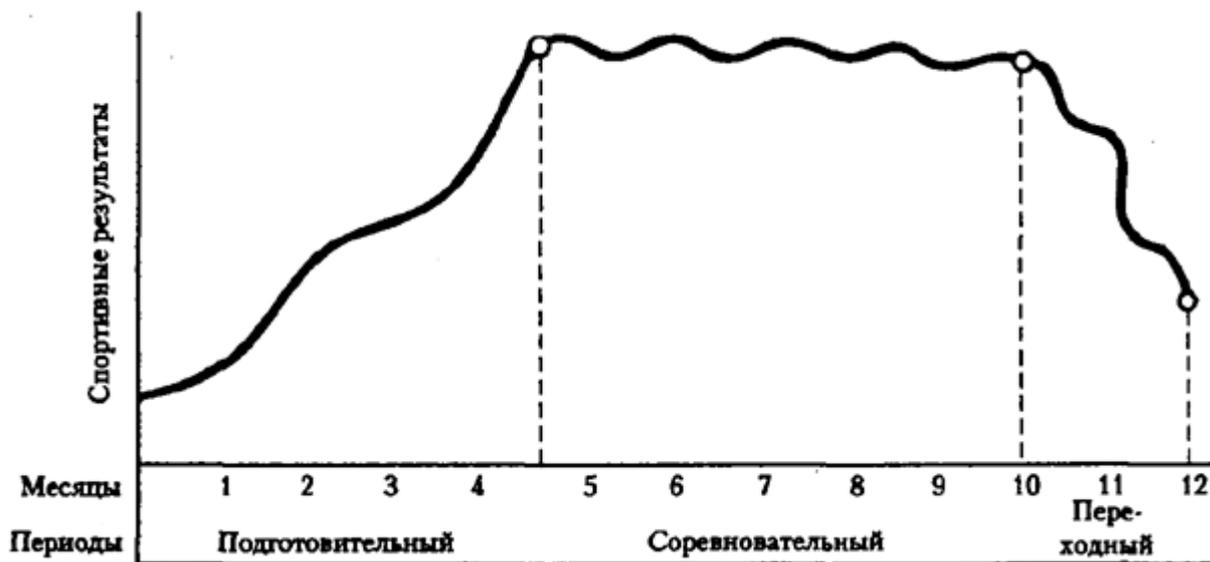


Рис. 1 Рекомендуемый цикл для групп НП.

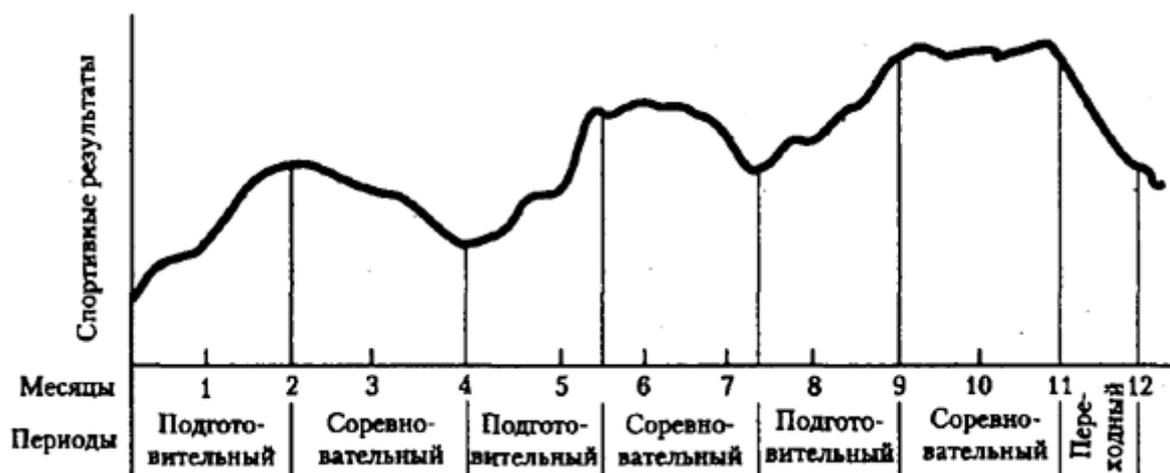


Рис. 2 . Рекомендуемый цикл для групп УТ и СС.

### 1.6. Особенности осуществления спортивной подготовки по чирлидингу.

С учетом специфики вида спорта – «сложнокоординированный» чирлидинг определяются следующие особенности осуществления спортивной подготовки:

- порядок формирования групп по виду спорта Чирлидинг определяется школой самостоятельно.
- комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с возрастными особенностями развития;
- лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения соревнований подготовка спортсменов осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья.

– количественный состав в группах определяется правилами соревнований, принятыми от 5 февраля 2018г. по чир спорту и составляет 16-30 человек.

Таблица 7.

	Номинация ЧИР	Номинация фристайл и хип-хоп	Джаз
НП	16-24 чел	16 до 24	-
УТ	16-24 чел	16 до 24	18 до 24
СС	16-24 чел	16 до 24	18 до 24

– для проведения занятий начиная с тренировочного этапа, кроме основного тренера по виду спорта допускается привлечение дополнительного второго тренера при условии их одновременной работы. Кроме второго тренера могут привлекаться и другие специалисты: хореограф, концертмейстер, звукорежиссер.

– Программы Чир и 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: чиров и чантов.

– составлении планов подготовки зависят от общего плана физкультурных и спортивных мероприятий.

- работа по индивидуальным планам на этапах совершенствования спортивного мастерства.
- спортсмены, не прошедшие обучение на тренировочном этапе, не допускаются на этап спортивного совершенствования.
- состав УТ команд формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на учебно-тренировочном этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.
- Каждая команда в номинации Чир должна позаботиться о страховке во время выполнения программы своей командой. При выполнении стантов и пирамид в команде должны присутствовать споттеры, которые отвечают за страховку маунтеров и флайеров, преимущественно зоны голова-плечи.

### **1.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

Организации, осуществляющие спортивную подготовку должны обеспечить соблюдение требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию. Спортивная экипировка подразделяется на:

1. спортивная одежда и обувь общего назначения, предназначенная для спортсменов, тренеров, обучающихся должны использоваться в период проведения занятий по общей физической подготовке и при участии в церемониях открытия и закрытия соревнований;
2. спортивная экипировка специального назначения предназначена для использования в период специальной физической подготовки участников образовательного процесса и для выступления их в соревнованиях.

Одежда чирлидеров должна демонстрировать и подчеркивать спортивную направленность вида.

Опрятный и надлежащий спортивный внешний вид должен производить хорошее впечатление:

- волосы должны быть безопасно закреплены;
- разрешено использование краски для тела;
- использование косметики разрешено в умеренном количестве;
- не допускаются неприкрепленные детали одежды и отделки спортивного костюма;
- разрешаются эластичные бинты (тейпы);
- запрещаются ювелирные украшения, пирсинг, тату (на видных частях тела);
- запрещено использование каких-либо средств, увеличивающих рост и предназначенных для сообщения участнику движения вперед.

Одежда для выступлений:

- одежда (костюм) должна быть из непрозрачного и нескользкого материала;
- нижнее белье не должно быть видно;
- в номинации «чир» используются кроссовки, носки (гольфы), которые должны быть хорошо видны всем судьям;
- женщины должны быть одеты в водолазку, юбку (до середины бедра), жилет (при положении поднятых рук должен закрывать верхнюю часть юбки для категорий: «мальчики/девочки, юниоры/юниорки» трусы (плавки-шорты). Эластичные колготки запрещены. В возрастной категории «мужчины/женщины» допускаются модели костюма с открытым животом, руками;

– мужчины должны быть одеты в комбинезон или шорты и майку; костюм не должен иметь открытых частей спереди и сзади, пройма не должна быть ниже нижней линии лопаток (подмышек).

Во время церемонии открытия и закрытия соревнований все спортсмены должны носить официальную парадную форму, утвержденную региональной федерацией. На церемонии награждения спортсмены должны быть в одежде для соревнований.

Состав оборудования и инвентаря, необходимый для чирлидинга устанавливается на основе «Табеля оснащения спортивных сооружений оборудованием и инвентарем» и включает: основное оборудование и инвентарь; дополнительное, вспомогательное оборудование и инвентарь; контрольно-измерительные и судейско-информационные средства; оборудование медицинского кабинета, медицинского поста.

Таблица 8.

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Скакалка гимнастическая	штук	30
2	Музыкальный центр (на одного тренера)	штук	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
3	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	6
4	Мяч футбольный	штук	2
5	Мяч баскетбольный	штук	2
6	Мяч волейбольный	штук	2
7	Насос универсальный электрический	штук	1
8	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	2
9	Мат гимнастический	штук	10
10	Ковер гимнастический	штук	1
11	Батут	штук	1
12	Лонжа	штук	2
13	Мяч набивной (медицинбол) 1,0 – 5,0 кг	штук	6
14	Боди бар	штук	6
15	Гиря	штук	6
16	Балансировочная доска	штук	3
17	Перекладина гимнастическая	штук	2
18	Штанга тренировочная	штук	1
19	Стенка гимнастическая	штук	6
20	Видеотехника для записи и просмотра изображения	штук	1
21	Доска информационная	штук	1
22	Рулетка 20 м металлическая	штук	1

## 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Организация тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения юными спортсменами высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития.

Решение задач, поставленных перед отделением чирлидинга предусматривает:

- выполнение учебного плана;
- соблюдение техники безопасности в тренировочном процессе и на соревнованиях;
- переводных (контрольных) нормативов;
- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительных и профилактических мероприятий;
- прохождение инструкторской и судейской практики;
- организацию систематической воспитательной работы;
- привитие чирлидерам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- использование данных науки и передовой практики как важнейшее условие подготовки квалифицированных спортсменов.

### 2.1. Учебный план

Учебный план – это основной документ, в котором распределены по этапам и годам обучения средства многолетней подготовки чирлидеров.

Процесс подготовки чирлидеров можно рассматривать как сложную динамическую саморегулирующуюся систему.

Прежде чем приступить к тренировкам со спортсменом, тренеру необходимо:

- определить исходное состояние занимающегося (уровень общефизической, технической и психологической подготовленности);
- наметить (спрогнозировать) конкретные параметры того состояния, при котором спортсмен будет способен показать необходимый результат (на соревнованиях или при выполнении контрольных нормативов);
- на основе сопоставления характеристик исходного<sup>1</sup> и модельного состояния разработать программу педагогических воздействий на различных этапах занятий.

Получая в процессе взаимодействия со спортсменами и на основе данных педагогического контроля информацию об промежуточных состояниях чирлидеров, особенностях их поведения в ходе тренировочной и соревновательной деятельности, сбивающих факторах, негативно влияющих на эффективность протекания тренировочного процесса, тренер и частично сами спортсмены имеют возможность вносить коррекцию в систему педагогических воздействий (тренировочную программу).

Последовательность обучения. в процессе многолетней подготовки спортсменов зависит от этапа подготовки и в целом сводится к следующей последовательности:

- постепенное разучивание основных двигательных действий, необходимых спортсмену-чирлидеру, сначала в игровой форме;
- наращивание сложности и вариативности элементов путем строгого соблюдения принципа обучения «от простого к сложному»;
- увеличение специальной физической подготовки, включение в учебную программу большего количества часов на отработку собственно соревновательной программы;
- увеличение объема тренировочных нагрузок и динамики соревновательных программ.

Годовой план подготовки спортсменов-черлидеров составляется с учетом календаря соревнований, характеристик предшествующего года, анализа ошибок или недочетов предыдущего года.

Существует однопиковое, двухпиковое и трехпиковое планирование годичного цикла. Чаще в чирлидинге используется однопиковое (цитирование (одни серьезные соревнования и весь сезон спортсменов готовят только к ним)).

Содержание учебного плана отражает распределение времени по основным разделам подготовки по годам обучения, с учетом соотношения средств общей физической, специальной и спортивно-технической подготовки. Цифры учебного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах. Тематический учебный план на 52 недели приведен в *таблице 9*.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на видах подготовки. Из года в год на этапах подготовки повышается удельный вес нагрузок на общую, специальную, техническую, теоретическую и тактическую подготовку. Но при этом меняется процентное соотношение общей физической подготовки к специальной физической подготовке, в сторону увеличения последней.

Распределение времени учебного плана на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется с конкретными задачами многолетней подготовки.

## Учебно- тематический план на 52 недели (акад. часы)

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровит. 5-6 лет	Этап Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап			Этап спортивного совершенствования		Этап высшего спортивного мастерства
		7-8лет обучение	7-8 лет без разрядов	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й и последующие годы обучения	1-й год обучения	2-й и последующие годы обучения	
		НП до 1	НП св 1	УТ до 1	УТ до 2	УТ св 2	СС до 1	СС св 1	ВСМ
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>24</b>
<b>Физическая подготовка:</b>	<b>130</b>	<b>218</b>	<b>280</b>	<b>312</b>	<b>291</b>	<b>250</b>	<b>125</b>	<b>145</b>	<b>160</b>
ОФП	104	137	176	169	122	80	14	14	16
СФП	26	81	104	143	169	170	111	131	144
<b>Технико-тактическая подготовка:</b>	<b>70</b>	<b>76</b>	<b>165</b>	<b>269</b>	<b>388</b>	<b>523</b>	<b>1041</b>	<b>1229</b>	<b>1402</b>
Чир (акробатика)	42	45	99	162	233	314	625	734	841
Данс (хореография)	28	31	66	107	155	209	416	492	561
<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>14</b>
<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>
<b>Контрольные испытания:</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>12</b>
Зачеты по ОФП		3	3	4	3	4	6	6	6
Аттестационные экзамены	-	1	1	2	3	4	4	4	6
<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>32</b>
<b>Медицинское обследование</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД</b>	<b>208</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>1248</b>	<b>1456</b>	<b>1664</b>
	<i>Количество часов в неделю</i>								
	4	6	9	12	14	16	24	28	32







## УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

для учебно-тренировочных групп 1-го года обучения

Содержание	Всего	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь				февраль				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Теоретические занятия	14						2							2													2
ОФП	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Техника выполнения и отработка стантов	46	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2						1	1	1	2	2	2			
Техника выполнения и отработка пирамид	39					2		2	2	1	2	2	2		3	3	3	1						1	1	1	1
Отработка чирсвязок, чир-дансов и речевок	38	1	2	2	1	1									1			1	1								
Отработка акробатических элементов	52	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Техника выполнения и отработка прыжков	46	1	2	2		1	2	2	1	2	1	1	1	2					1	1	1	1					
Отработка программы соревнований	48																1	2	3	3	2	2	2	4	2	3	
Контрольные и контр. переводные испытания	6	2													1		2										
Первенство и Чемпионат Москвы по черлидингу	2																										
Первенство и Чемпионат России по черлидингу	0																										
Восстановительные мероприятия	12				1				1					1				1					1				1
Инструкторская и судейская практика	4															2											
Диспансеризация	5				2													1									
<b>Всего часов:</b>	<b>624</b>	<b>12</b>																									

СОДЕРЖАНИЕ	март				апрель					май				июнь				июль				август				
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Теоретические занятия					2					2						2										2
ОФП	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Техника выполнения и отработка стантов			1	1		2	2	1				2		2	1	1					2		1	2	1	2
Техника выполнения и отработка пирамид					2								2	2		2	2	2	2							
Отработка чир-связок, чирдансов и речевок	1	1			1	1			1		1		1	1	2	1	3	3		3	1	2	2	1	1	1
Отработка акробатических элементов	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Техника выполнения и отработка прыжков						1	1	1	2	1	2	1							2	2	2	2	2	2	1	2
Отработка программы соревнований	4	4	4	1					2	1	2	2	2	2												
Контрольные и контр. переводные испытания								1																		
Первенство и Чемпионат МО по черлидингу				2																						
Первенство и Чемпионат России по черлидингу																										
Восстановительные мероприятия				1		1				1						1			1			1				
Инструкторская и судейская практика								2																		
Диспансеризация							2																			
<b>Всего часов:</b>	<b>12</b>																									

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

для учебно-тренировочных групп 2-го года обучения

Содержание	Всего	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь					февраль			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Теоретические занятия	15					2								2			1										2
ОФП	291	6	6	6	6	6	6	6	5	6	5	6	5	6	5	5	5	6	5	6	5	5	5	6	5	5	5
Техника выполнения и отработка стантов	68	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
Техника выполнения и отработка пирамид	58										3	2	3	1	3		1	1	3	2	3	2	1		1		
Отработка чирсвязок, чир-дансов и речевок	51	2	3	2			3	2	3	2	2	2	2		2				2		1				1		
Отработка акробатических элементов	69	2	2	2	4	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Техника выполнения и отработка прыжков	72	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2		2		1		1			1
Отработка программы соревнований	70															1	1	1	1	2	2	2	4	4	4	4	4
Контрольные и контр. переводные испытания	6					2											2										
Первенство и Чемпионат Москвы по черлидингу	2																										
Первенство и Чемпионат России по черлидингу	2																										
Восстановительные мероприятия	12				1					1				1				1					1				1
Инструкторская и судейская практика	6				2											2											
Диспансеризация	6	1														1							1				
<b>Всего часов:</b>	<b>728</b>	<b>14</b>																									

СОДЕРЖАНИЕ	март				апрель					май				июнь				июль				август				
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Теоретические занятия					2					2						2										2
ОФП	6	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Техника выполнения и отработка стантов	1	1	1	1	1	1	1	1	1									2	1	1	1	1	1	1	1	1
Техника выполнения и отработка пирамид		1	1	1		1	1	1	1	1	1		1		1		1		3	3	3	3	2	3	1	2
Отработка чир-связок, чирдансов и речевок		2	2			2	2		2				2	2	2	1	2	2	1							
Отработка акробатических элементов	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2
Техника выполнения и отработка прыжков										1	2	3	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Отработка программы соревнований	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2															
Контрольные и контр-переводные испытания												2														
Первенство и Чемпионат МО по черлидингу				2																						
Первенство и Чемпионат России по черлидингу								2																		
Восстановительные мероприятия					1					1				1						1			1			1
Инструкторская и судейская практика												2														
Диспансеризация	1										2															
<b>Всего часов:</b>	<b>14</b>																									





**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК** для групп спортивного совершенствования 2-го года обучения

Содержание	Всего	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь					февраль			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Теоретические занятия	22								1	1	1	2	2	1										1	1	1	
ОФП	145	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	2	2					4	4	4	4	4	4
Техника выполнения и отработка стантов	195	6	6	6	2	6	6	6	5	5								6	6	6	6	6	6	6	6	6	5
Техника выполнения и отработка пирамид	235	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Отработка чирсвязок, чир-тансов и речевок	181										5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Отработка акробатических элементов	180	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6														
Техника выполнения и отработка прыжков	148	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3											
Отработка программы соревнований	290					2	2	2	2					6	10	10	10	9	11	11	11	7	5	6	6	6	6
Контрольные и контр переводные испытания	10				2						2							2									
Первенство и Чемпионат Москвы по черлидингу	2																										
Первенство и Чемпионат России по черлидингу	2																										
Первенство и Чемпионат Европы по черлидингу	2																										
Первенство и Чемпионат Мира по черлидингу	2													2													
Восстановительные мероприятия	24				2					2				2				2					2				2
Инструкторская и судейская практика	10															2	2										
Диспансеризация	8				2																						
<b>Всего часов:</b>	<b>1456</b>	<b>28</b>																									
СОДЕРЖАНИЕ	март				апрель					май				июнь				июль				август					
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Теоретические занятия			1	1	1	1	1	1		2						1	1	1									
ОФП								2	4	3	4	4	4	4	4	4	4			4	4	4	4	4	4	4	
Техника выполнения и отработка стантов									3	4	6	6	7	6	7	6	6			4	4	5	6	6	6	6	
Техника выполнения и отработка пирамид	7	9	10	10	9	11	11	7	5	2								6	5	6	5	4					
Отработка чир-связок, чиртансов и речевок	4	4	3		4	4	4	4								2		5	6	6	6	6	5	7	7	5	
Отработка акробатических элементов										6	6	3	6	3	6	6	7	6	5	6	6	6	6	6	6	6	
Техника выполнения и отработка прыжков	3	3	2	3						5	6	5	5	5	5	3	4					3	5	5	5	5	
Отработка программы соревнований	12	12	12	12	12	12	12	12	12	6	6	6	6	6	6	6	4	8	12		3						
Контрольные и контр-переводные испытания												2		2													
Первенство и Чемпионат МО по черлидингу				2																							
Первенство и Чемпионат России по черлидингу									2																		
Первенство и Чемпионат Европы по черлидингу																		2									
Первенство и Чемпионат Мира по черлидингу								2																			
Восстановительные мероприятия					2							2		2					2				2			2	
Инструкторская и судейская практика																											
Диспансеризация	2								2								2										
<b>Всего часов:</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	

## 2.2. Планирование работы.

Технология планирования процесса спортивной подготовки — это совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих на конкретный отрезок времени конкретные задачи, подбор, компоновку и порядок задействования наиболее целесообразных средств, методов, организационных форм, материально-технического обеспечения занятий, а также составление конкретной тренировочной документации. Она определяет стратегию, тактику и технику организации процесса спортивной подготовки.

Предметом планирования тренировочно-соревновательного процесса являются его содержание, формы и результаты, намечаемые на основе объективных закономерностей развития спортивных достижений и направленного формирования личности спортсмена. Определяются цели и задачи на различные периоды тренировочного процесса. На основе анализа динамики нагрузки за предыдущий год (или годы) устанавливаются величину тренировочной нагрузки, ее объем и интенсивность. Определяются средства, методы, контрольные нормативы и другие показатели.

Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах: 1) перспективное (на ряд лет); 2) текущее (на один год); 3) оперативное (на месяц, неделю, отдельное тренировочное занятие).

К документам перспективного планирования относятся учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки команды, многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов. Учебный план определяет основное направление и продолжительность учебной работы для того или иного контингента занимающихся. Он предусматривает последовательность прохождения материала, содержание основных разделов, объем часов по каждому разделу, длительность каждого занятия. Учебная программа составляется на основе учебного плана и определяет объем знаний, умений и навыков, которые должны быть освоены занимающимися. Программа, как правило, состоит из следующих разделов: 1) объяснительной записки; 2) изложения программного материала; 3) контрольных нормативов и учебных требований; 4) рекомендуемых учебных пособий.

Основное содержание перспективного плана подготовки спортсмена, команды включает следующие разделы: 1) краткая характеристика занимающихся (спортсмена, команды); 2) цель многолетней подготовки, главные задачи по годам; 3) структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов; 4) основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла; 5) главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты в каждом году; 6) контрольные спортивно-технические показатели (нормативы) по годам; 7) общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха по годам подготовки; 8) общие и специфические параметры тренировочной нагрузки; 9) система и сроки комплексного контроля, в том числе и диспансеризации; 10) график учебно-тренировочных сборов и места занятий.

К документам текущего планирования относятся план-график годового цикла спортивной тренировки, план подготовки команды на год и годичный план (индивидуальный) подготовки на каждого спортсмена.

План-график годового цикла спортивной тренировки является организационно-методическим документом, определяющим содержание работы на учебно-тренировочный год, а также наиболее целесообразную методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении годового цикла тренировки, количество часов на

каждый раздел работы и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

Годичный план подготовки (командный и индивидуальные). Он состоит из следующих разделов: краткая характеристика группы занимающихся, основные задачи и средства тренировки, их примерное распределение по отводимому времени, примерное распределение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности, распределение соревнований, тренировочных занятий и отдыха, контрольные нормативы, спортивно-технические показатели (спортивные результаты), педагогический и врачебный контроль.

Оперативное планирование включает в себя рабочий план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям.

Рабочий план определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, на месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годичного цикла спортивной тренировки. В нем в методической последовательности излагается теоретический и практический материал каждого тренировочного занятия.

План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

### **Примерный план смешанной тренировки:**

#### **I. Подготовительная часть:**

- Построение, приветствие, сообщение задач урока
- Разминка в партере

#### **II. Основная часть:**

- Пассивная растяжка
- Силовые упражнения
- Выполнение основных элементов в стантах и пирамидах.

#### **Изучение новых элементов в стантах и пирамидах**

- Прыжковая акробатика:
- Отработка чир- программы
- ОФП

#### **III. Заключительная часть:**

- Упражнения на восстановление
- Построение, подведение итогов урока

**Спортивная тренировка** – является подготовкой к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижения запланированного спортивного результата.

**В содержание спортивной тренировки** входят различные стороны подготовки спортсмена: теоретическая, техническая, физическая, тактическая и психическая. В процессе спортивной тренировки решаются следующие основные задачи:

- 1) освоение техники и тактики, избранной спортивной дисциплины;

2) совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов;

3) воспитание необходимых моральных и волевых качеств;

4) обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;

5) приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Комплексные результаты решения задач спортивной тренировки являются основой подготовки спортсменов.

## **2.3 Программный материал для теоретических и практических занятий**

### **2.3.1. Теоретическая подготовка.**

#### **Спортивно-оздоровительный этап**

1. *Правила поведения на занятиях и соблюдение техники безопасности. Требования к чирлидерам.* Дисциплинарные требования. Внешний вид чирлидера. Профилактика травматизма. Первая помощь при ушибах.

2. *Личная гигиена и внешний вид чирлидера.* Гигиена чирлидера. Одежда и обувь. Костюмы чирлидеров: просмотр и обсуждение записей с сайта федерации.

3. *Теория и история чирлидинга.* История возникновения и развития чирлидинга. История чирлидинг в Московской области

4. *Программа «Чир». Методика разучивания элементов.* Пирамиды. Станты. Чир-дансы. Акробатические элементы (кувырки, колеса, рондаты и др.) Стойка на бедре двойной базы. Шпагаты. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию. Чант-кричалки с повторяющимися словами или фразами. Чир-кричалки с заданной информацией о команде черлидеров, об играющей команде, о происходящих событиях и т.д. Построения в шеренгу.

5. *Программа «Данс». Методика разучивания элементов.* Обязательные элементы. Танцевальные связки.

#### **Этап начальной подготовки (до 1 года)**

1. *Правила поведения на занятиях и соблюдение техники безопасности. Требования к чирлидерам.* Дисциплинарные требования. Внешний вид чирлидера. Профилактика травматизма. Первая помощь при ушибах.

2. *Личная гигиена и внешний вид чирлидера.* Гигиена чирлидера. Одежда и обувь. Костюмы чирлидеров: просмотр и обсуждение записей с сайта федерации.

3. *Теория и история чирлидинга.* История возникновения и развития чирлидинга. Кубки федерации и фестивали: просмотр видео с обсуждением.

4. *Программа «Чир». Методика разучивания элементов.* 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 сторону, стоя назад.

5. Стойки: на коленях, на правом, левом колене, на колене - другая нога в сторону на носок, стойка на колене - другая нога согнута в сторону. Чир-прыжки: аппруч, Талк (группировка), Стредл, Херке, Хедлер (барьерист), Абстракт, Пайк, Тай Тач, . Простые кричалки. Виды движений под музыку.

6. *Программа «Данс». Методика разучивания элементов.* Обязательные элементы: пируэты, шпагаты, лип-прыжки, чир-прыжки. Танцевальные шаги.

### **Этап начальной подготовки (свыше 1 года)**

1. *Правила поведения на занятиях и соблюдение техники безопасности. Требования к чирлидерам.* Права и обязанности чирлидеров.
2. *Личная гигиена и внешний вид чирлидера.* Макияж. Подбор костюмов и аксессуаров для выступлений и соревнований. Требования к костюму чирлидера. Особенности программных постановок и их отражение во внешнем облике чирлидеров.
3. *Теория и история чирлидинга.* Выдающиеся люди, начинавшие карьеру в группах поддержки: Президенты США (Ф. Рузвельт, Д. Эйзенхауэр, Р. Рейган, Дж. Буш), звезды шоу-бизнеса. Просмотр и обсуждение фрагментов художественных фильмов с выступлениями президентов.
4. *Программа «Чир». Методика разучивания элементов.* Пирамиды. Станты. Чир-дансы. Акробатические элементы (кувырки, колеса, рондаты и др.) Стойка на бедре двойной базы. Шпагаты. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию. Чант-кричалки с повторяющимися словами или фразами. Чир-кричалки с заданной информацией о команде черлидеров, об играющей команде, о происходящих событиях и т.д. Построения в шеренгу.
5. *Программа «Данс». Методика разучивания элементов.* Обязательные элементы. Танцевальные связки.

### **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

1. *Правила поведения на занятиях. Требования к чирлидерам.* Виды страховок при выполнении программ «Чир», «Данс».
2. *Личная гигиена и внешний вид чирлидера.* Осанка. Походка. Обаяние. Высокая мотивация к победе. Умение держать себя в руках. Быстро ориентироваться в изменившихся условиях  
Психогигиена.
3. *Теория и история чирлидинга.* История чирлидинга в России. Чирлидеры РФ. Приказ от 12 февраля 2007 года о признании чирлидинга видом спорта, подписанный министром спорта РФ В.Фетисовым.
4. *Программа «Чир». Методика разучивания элементов.* Акробатические упражнения: Колесо Рандат. Перекидка. Фляк. Рандат-фляк. Рандат-фляк-фляк. Станты: споттер, фантер, база. Четыре правила споттера. Положение флайтера в станте. Спуск флайера со станта. Стойка на спине двойной базы (резкий тейба топ, тейба топ из коленного баскета). Отработка показательных и оригинальных программ «Чир». Чант и чир-кричалки.
5. *Программа «Данс». Методика разучивания элементов.* Показательные и соревновательные программы. Упражнения «Данс»-программы. Пируэты: карандаш. Джаз-пируэт Тур-пике, аттитюд, фуэте. «Солнышко», Грант пируэт, Пируэт-флажок. Продольный, вертикальный. Шпагаты и махи: Поперечный (правый и левый) шпагат. Мах вперед, в сторону, назад.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

6. *Правила поведения на занятиях и соблюдение техники безопасности. Требования к чирлидерам.* Виды страховок при выполнении программ «Чир», «Данс».
7. *Личная гигиена и внешний вид чирлидера.* Осанка. Походка. Обаяние. Высокая мотивация к победе. Умение держать себя в руках. Быстро ориентироваться в изменившихся условиях

Психогигиена.

8. *Теория и история чирлидинга.* История чирлидинга в России. Чирлидеры мира. Просмотр видео

9. *Программа «Чир».* Акробатические упражнения: Колесо Рандат. Перекидка. Рандат-фляк-фляк. рондат-фляк-бланш, рондат-фляк-винт, рондат-винт. Сальто назад. Станты: споттер, фантер, база. Четыре правила споттера Спуск флайера со станта. Стойка на спине двойной базы (тейба топ из коленного баскета). Отработка показательных и оригинальных программ «Чир». Чант и чир-кричалки.

10. *Программа «Данс».* Показательные и соревновательные программы. Упражнения «Данс» -программы. Джаз-пируэт Тур-пике, аттитюд, фуэте. Грант пируэт, Пируэт-флажок. Мах вперед, в сторону, назад. Пируэты: карандаш.

11.

### **2.3.2. Практические занятия.**

Эта подготовка проводится уже с первых тренировок в начальных группах и должна продолжаться постоянно, на протяжении всего многолетнего обучения.

Так как основное предназначение ОФ подготовки – повышение эффективности применения, она неразрывно связана с технической подготовкой. Поэтому эти виды подготовки всегда осуществляются совместно.

На тренировках особое внимание необходимо обратить на следующие аспекты биомеханической подготовки:

1. Основная стойка, постановка корпуса.
2. Укрепление мышц шеи, кисти, предплечья, стопы, голени.
3. Развитие мышц живота, поясницы, бедер.
4. Гибкость и растяжка всех мышц корпуса, рук и ног.
5. Прыгучесть и координация.
6. Устойчивость позиции, баланс.
7. Передвижение на носках и пятках.

8 Преодоление страха высоты.

9. Укрепление мышц стопы, голени.

10. Нагибание тела, рук и ног.

#### **Общеразвивающие упражнения и упражнения с предметами.**

Поднимать прямые руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью. Махи руками вперед-назад. Выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать.

Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти.

Руки через стороны вверх, прижимаясь спиной к спинке стула. Из исходного положения руки вперед, в стороны, вращение кистями. Подниматься на носки, поочередно ногу вперед на носок, в сторону на носок, вперед на пятку. Выполнять притопы, полуприседания, приседания, руки на поясе. Присед, держась за опору, без опоры. Присед, руки вперед, в стороны.

Лежа на спине одновременно поднимать и опускать ноги, имитация езды на велосипеде. Лежа на животе сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе). Поворот со спины на живот и обратно. Поворот со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Прогибаться, приподнимая плечи, руки в стороны. Поднять вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Поочередно поднять ноги, согнутые в колене. Захватывать и переключать мешочки с песком, мелкие предметы с места на место стопами ног. Повороты в стороны, руки на поясе, руки в стороны. Наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоны с заданием: положить и взять предметы из разных исходных положений.

#### **Строевые упражнения.**

Понятия о строе, шеренге, колонне. Построение в шеренгу, колонну; передвижение в колонне по одному в обход, по указанным ориентирам; перестроение в колонну по два-три по заранее расставленным направляющим; размыкание в колонне по три в стороны и вперед с определением заданных дистанций и интервалов (от 0,5 до 2м). Передвижение в колонне по одному в обход. Размыкание.

Переход с шага на бег и с бега на шаг. Походный шаг. Остановка во время движения шагом и бегом. Интервал, дистанция. Повороты на месте направо, налево. Предварительная и исполнительная команда. Перемена направления движения. Изменение скорости движения.

### **Лёгкая атлетика.**

Ходьба. На носках, на пятках, на ребрах ступней, в полуприсиде, с различными положениями рук, со сменой направления, боком, с фиксированным перекатом с пятки на носок, с прямыми ногами, с высоким подниманием бедра, приставным шагом, выпадами, ходьба с выполнением заданий (остановка, присед, поворот, с изменением положения рук), ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением темпа движения.

Бег. Бег по прямой, на носках, с высоким подниманием бедра, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по два. Бег с переменной направления. Бег с заданием: с остановкой, с изменением темпа, со сменой ведущего, по сигналу в указанное место. Бег в медленном темпе в течение 1-1,5 мин. Бег на 40-50 м. Бег на скорость (10 м). Челночный бег 3 \* 5 м. Бег с различной постановкой стоп (с пятки, с передней части стопы, стопы вовнутрь, во вне, ставя широко, по одной линии).

Бег с различной работой рук (прямые, согнутые под разными углами, вверх, в стороны). Бег с различным углом выноса бедра (с высоким подниманием, с низким, бедра в стороны). Бег по одной линии.

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (по 20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой). Прыжки на двух ногах на месте, в движении. Прыжки в высоту 20-30 см. Прыжки через предметы поочередно (высота 5-10 см). Спрыгивания с высоты 15-30 см. прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед на одной и двух ногах. В длину с места, с разбега (место отталкивания не обозначено), с разбега и отталкивания одной ногой через препятствия (набивные мячи, верёвочку - высота 30-40см)

Эстафеты. Эстафеты с бегом, прыжками, перемещением на коленях и т. д.

### **Гимнастика.**

Лазание, перелазание. Лазание по горизонтальной и наклонной поверхности. Подлезание под препятствие (высота 60 см), не касаясь руками пола. Передвижение по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Передвижение на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелазание через гимнастическую скамейку. Лазание по наклонной ребристой доске. Упражнения на шведской стенке.

### **Акробатическая подготовка.**

Группировка сидя на полу. Перекаты в группировке. Кувырок вперед и назад, колесо. Стойка на лопатках. Ходьба на руках в парах (тачка)

Из переката в группировке встать без помощи рук. Из группировки сидя перекат назад, руки поставить к голове, перекат вперед в группировке, встать без помощи рук. Кувырок вперед в группировке на горизонтальной поверхности со вставанием. Стойка на руках у стены с поддержкой. Колесо с разбега, рондат. Сидя ноги врозь широко, наклон вперед с прямой спиной. Дотянуться плечами до пола. Варианты: тянуть носки от себя, тянуть носки на себя. Поперечный шпагат (расстояние до пола 10-5 см).

### **Растяжка.**

Поперечный шпагат (расстояние до пола 15 см).

Складка 1: сидя ноги вместе, наклон вперед, коснуться головой ног. Варианты: тянуть носки от себя, тянуть носки на себя.

Складка 2: сидя ноги врозь широко, наклон вперед, коснуться головой пола. Стараться дотянуться головой до пола. Варианты: тянуть носки от себя, тянуть носки на себя.

Бабочка 1: сидя на полу с прямой спиной, ноги согнуть, колени развести в стороны, ступни соединить и подтянуть к ягодицам. Коленями коснуться пола.

Бабочка 2: сидя на полу с прямой спиной, ноги согнуть, колени развести в стороны, ступни соединить и подтянуть к ягодицам. Коленями коснуться пола и наклониться вперед.

Махи ногами с опорой руками. Варианты: махи вперед, в сторону, назад. Варианты: тянуть носок от себя, тянуть носок на себя.

Стойка на одной ноге, руки в стороны («ласточка»).

Упражнения на снарядах.

Висы на перекладине, шведской стенке, кольцах, канате, шесте. Ходьба по гимнастической скамейке, соскок и приземление.

### **Спортивные и подвижные игры.**

Баскетбол. Держание мяча, ловля над собой и передача партнеру. Катание по полу, броски двумя руками от груди и из-за головы. Ведение мяча на месте. Броски двумя руками в кольцо.

Бадминтон. Держание ракетки. Удары справа-сверху по волану, подвешенному на леске. Подбрасывание волана и удар по нему ракеткой снизу (подача). Отбивание волана после набрасывания партнером.

Подвижные игры. С перемещением на коленях: регби, обстрелы поролоновыми мячами, салочки. С бегом: «Самолеты», «Цветные автомобили», «Найди себе пару», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике».

С ползанием и лазанием: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

### **Спортивно-оздоровительный этап**

#### **Программа «Чир»**

Базовые положения кистей рук – хай V, лоу V, верхний панч, тачдаун, нижний тачдаун, рамка, Т.

Базовые положения ног - ноги вместе или врозь.

Выпады: стоя вперед, стоя в сторону, 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.

Чир-прыжки: аппруч, Так (группировка), Стредл, Херке, Хедлер (барьерист).

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

#### **Программа «Данс»**

Обязательные элементы: пируэты, шпагаты, лип-прыжки, чир-прыжки. Танцевальные шаги.

### ***Этап начальной подготовки (до 1 года)***

#### **Программа «Чир»**

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.

Положение поп-ту.

Выпады: стоя вперед, стоя в сторону, 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.

Чир-прыжки: аппроуч, Так (группировка), Стредл, Херке, Хедлер (барьерист), Абстракт, Пайк, Той Тач, Вокруг света.

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

### Программа «Данс»

Обязательные элементы: пируэты, шпагаты, лип-прыжки, чир-прыжки. Танцевальные шаги.

### ***Этап начальной подготовки (свыше 1 года)***

#### Программа «Чир»

Пирамиды. Станты. Чир-дансы. Акробатические элементы (кувырки, колеса, рондаты и др.) Стойка на бедре двойной базы. Шпагаты. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию.

Чант-кричалки с повторяющимися словами или фразами.

Чир-кричалки с заданной информацией о команде черлидеров, об играющей команде, о происходящих событиях и т.д.

Построения в шеренгу. Подвижные игры.

#### Программа «Данс»

Обязательные элементы. Танцевальные связки.

### ***Тренировочный этап (этап спортивной специализации)***

#### Программа «Чир»

Акробатические упражнения: Колесо. Рондат. Перекидка. Фляк. Рондат-фляк. Рондат-фляк-фляк.

Станты: споттер, флаер, база. Четыре правила споттера. Положение флайера в станте. Спуск

флайера со станта.

Стойка на спине двойной базы (резкий тейба топ, тейба топ из коленного баскета). Отработка показательных и оригинальных программ «Чир».

Чант и чир-кричалки. Подвижные игры.

#### Программа «Данс»

Показательные и соревновательные программы. Упражнения «Данс» -программы.

Пируэты: карандаш. Джаз-пируэт Тур-пике, аттитюд, фуэте. «Солнышко», Грант пируэт,

Пируэт-флажок. Продольный, вертикальный.

Шпагаты и махи: Поперечный (правый и левый) шпагат. Мах вперед, в сторону, назад.

### ***Этап совершенствования спортивного мастерства***

#### Программа «Чир»

Акробатические упражнения: Фляк. Рондат-фляк. Рондат-фляк-фляк. Рондат-фляк-винт. Рондат-сальто. Рондат-винт.

Станты: споттер, флаер, база, маунтер. Положение флайера в станте. Спуск флайера со станта и пирамиды.

Стойка на спине двойной базы (нисходящая инверсия с пирамид и стантов, резкий тейбл топ, тейбл топ из коленного баскета). Отработка показательных и оригинальных программ «Чир».

Чант и чир-кричалки.

### Программа «Данс»

Показательные и соревновательные программы. Упражнения «Данс» -программы.

Пируэты: карандаш. Джаз-пируэт Тур-пике, аттитюд, фуэте. «Солнышко», Грант пируэт,

Пируэт-флажок. Продольный, вертикальный. Высокий лип со сменой ног.

Шпагаты и махи: Поперечный (правый и левый) шпагат. Мах вперед, в сторону, назад

### **2.3.3. Психологическая подготовка.**

Ведущую роль в процессе психологической подготовки играет тренер. Лучшие тренеры часто сами являются хорошими психологами, но иногда им может потребоваться помощь профессионала в этой области. Психологическая подготовка юных спортсменов проходит в условиях тренировочного занятия, соревновании, контрольных испытаний.

Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность.

#### Основные методы психологической подготовки:

- Применение техники релаксации (аутотренинга). Рекомендуется для восстановления после тренировки. Для расслабления мышц нужно войти в состояние «дремотного» покоя.
- Идеомоторная тренировка - мысленное воспроизведение движений, которые нужно выполнить. Важно выполнять движения соревновательной программы с правильной техникой.
- Вхождение в оптимальное боевое состояние (ОБО). Для этого нужно мысленно представить свое самое успешное выступление и вспомнить детали, для этого можно ответить на вопросы:
  - Как выглядел зал?
  - Кто был на площадке из товарищей по команде?
  - О чем я думала в тот момент?
- Вхождение в ОБС в ходе соревнований. Для быстрого вхождения в ОБС необходимо создать образ или слово «самоприказ», после которого спортсмен настраивается на соревнования.
- Контроль соответствия моделям «идеальный черлидер» (лучший спортсмен, выступающий на позиции обучаемого - флайер, база, споттер), «идеальная команда». Модели создаются тренером индивидуально для себя и для команды с помощью тестирований, опросов, личных выводов. Тренироваться надо с ориентиром на эти модели и соответствовать этим моделям.
- Управление поведением спортсменов перед соревнованиями. Важно перед выходом на площадку давать позитивные установки («сделайте точно, быстро, уверенно»). Избегать установок, содержащих частицу «не» («не волнуйтесь, не уроните» и пр.)

В учебно-тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучению приемам самоконтроля, умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях, а также формирование командного духа и ответственности спортсмена за результат всей команды.

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, развитие мотивации на достижение высших спортивных результатов.

На всех этапах подготовки важную роль играет самоконтроль: в процессе многолетней тренировки нужно стремиться к овладению приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время тренировок и соревнований.

При наличии в школе спортивного психолога, подготовка детей спортсменов осуществляется в соответствии с программой « Психологическая работа в спортивной школе»

#### **2.3.4. Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В процессе занятий необходимо прививать обучающимся навыки работы в качестве помощника тренера. Для этого во время подготовительной части урока (разминки) рационально привлекать лучших юных спортсменов к показу общеразвивающих и специальных упражнений.

Спортсмены должны овладеть терминологией, командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: подготовительная основная и заключительная части. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки, анализировать технику исполнения фигур спортивных бальных танцев.

На тренировочном этапе необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекций и дать изучать правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание.

Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечение учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах.

На тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника спортсмена: вести учёт тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Очень важно научить юных спортсменов фиксировать в дневнике не только объём тренировочных занятий, и состояние спортсменов (самочувствие, настроение, желание тренироваться, готовность к соревнованиям), но и уметь оценивать качество своей работы.

Обучающиеся тренировочного этапа должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать упражнения, замечать и исправлять свои ошибки, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании различных отдельных танцевальных фигур.

Обучающиеся тренировочных групп должны научиться самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: подготовительной, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе соревнований. Для обучающихся тренировочного этапа итоговым результатом является выполнение квалификации инструктора-общественника.

## 2.4. Методические рекомендации по обучению технике выполнения основных элементов чирлидинга.

### 2.4.1. Базовые положения тела и рук при выполнении программ



**Руки на бедрах**



**Класп**



**Клэп**



**Кинжалы**



**Лоу Ви**



**Хай Ви**



**Хай тачдаун**



**К**



**Панч**



**L**



**Лоу тачдаун**



**Выпад вперед**



**Ломаное Т**



**Диагональ**



**Выпад в сторону**



**Лук и стрела**

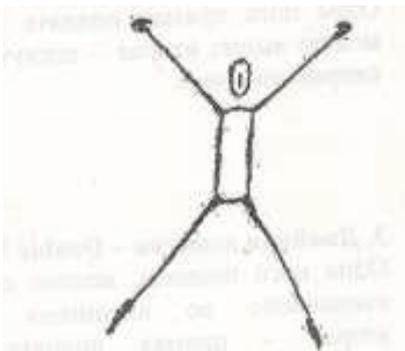


**Т**

### 2.4.2. Базовые чир-прыжки

Выполняется, как минимум, два прыжка по выбору. При выполнении прыжков участвует 100% команды.

Варианты прыжков по мере возрастания сложности



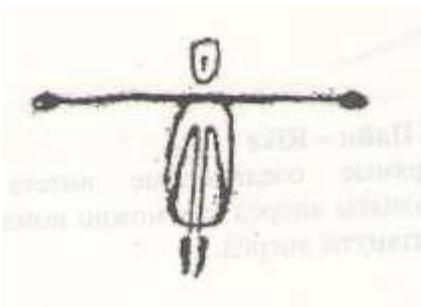
#### **Стредл – Straddle**

Прыжок ноги врозь (ноги прямые).



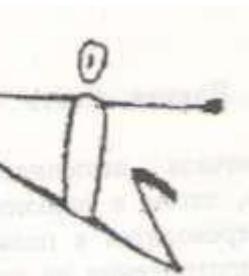
#### **Абстракт – Stag eli double hook**

Одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая – отведена назад – колено максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону.



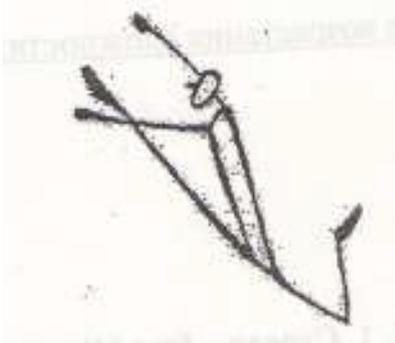
#### **Группировка – Tuck**

Ноги вместе подняты, колени максимально согнуты и прижаты к груди.



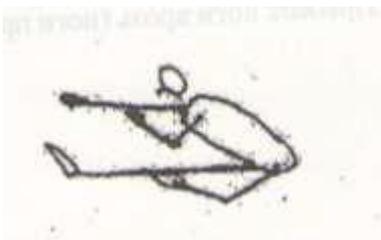
#### **Херки – Herkie**

Одна нога прямая, поднята в сторону; вторая – отведена назад, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону



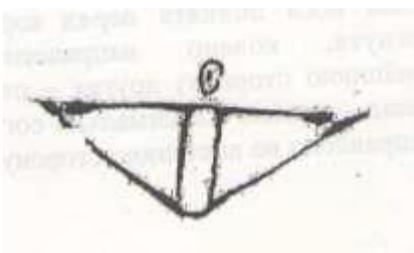
### **Хедлер (Барьерист) – Hurdler**

Одна нога прямая поднята вверх как можно выше; вторая – согнута, колено направлено вниз.



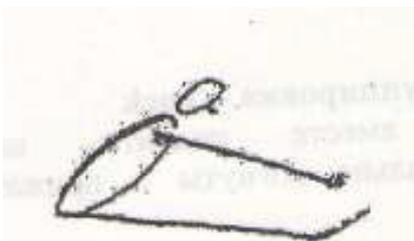
### **Двойная девятка – Double Nine**

Одна нога поднята, колено согнуто и направлено во внешнюю сторону; вторая – прямая поднята вперед горизонтально пола. Руки повторяют положение ног, изображая девятку.



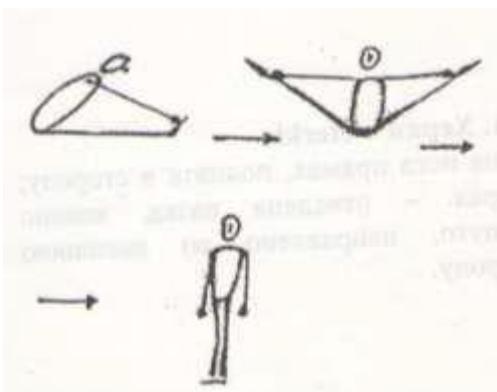
### **Той-Тач – Toe Touch**

Ноги подняты в стороны как можно выше (по диагонали), колени прямые. Руки в позиции Т (как вариант).



### **Пайк – Rike**

Прямые соединенные вместе ноги подняты вперед как можно выше. Руки вытянуты вперед.



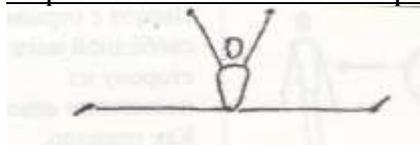
### **Вокруг света – Round the World**

Сначала выполняется прыжок «Пайк», затем в верхнем положении ноги переводятся в положение «Той-Тач»; приземление на две ноги. Руки следуют за ногами.

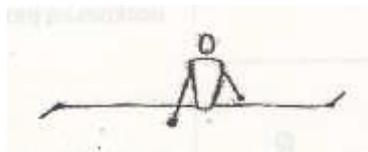
### 2.4.3. Шпагаты и махи

Выполнение любого из шпагатов должно быть обязательно зафиксировано несколькими секундами.

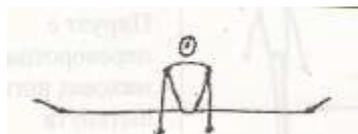
#### Варианты шпагатов по мере возрастания сложности



Шпагат на правую ногу

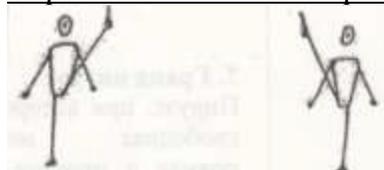


Шпагат на левую ногу



Поперечный шпагат

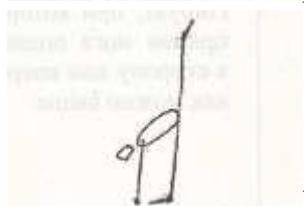
#### Варианты махов по мере возрастания сложности



Мах в сторону



Мах вперед



Мах назад (вариант – вертикальный шпагат)

### 2.4.4. Станты

*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. Отсутствие страховки при выполнении стантов считается нарушением правил.

Примеры действий базовых спортсменов во время выполнения стантов по мере возрастания сложности (способы подъема на стант):

1. Навыки взбирания - Climing Skill

Заход в стойку на плечах одиночной базы.

Стойка на внешней стороне бедра.

Боковая стойка на бедре (с либерти флажком).

Стредл на плечах базы.

Угол.

2. Переход с остановкой - Transfar Wait To Arm при опоре на руки

Подъем в элеватор.

Подъем в стойку на плечах.  
Шпагат от бедра (бросок руками).  
Бросок руками двойной базы в стойку на плечах.

3. Элеватор.



4. Ступенька.



5. Заход в элеватор с опорой на переднюю базу.



6. Заход в элеватор с опорой на заднюю базу.



7. Вход в экстеншен (без остановки)



8. Жим экстеншен из элеватора.



9. Заход, толчок – элеватор – экстеншен (без остановки и опоры на переднюю базу)



10. Выход на одну ногу в либерти.



Примеры положения флайера (верхнего спортсмена) в станте по мере возрастания сложности



Основная стойка  
(ноги на ширине плеч)



Либерти - Liberty



Стэг – Stag



Ноги вместе - Curie



Точ - Torch



Тик-так

#### 2.4.5. Пирамиды.

Пирамиды строятся из стантов, соединённых между собой. Пирамида строится минимально из двух уровней, максимально - из трёх, независимо от высоты и положения первого уровня (положение «в полный рост», положение «с колена» и т.д.). Все пирамиды ограничены высотой 2,5 роста человека. Броски флайеров должны выполняться с нижнего уровня не менее чем четырьмя базами. Ловить флайера следует в «кредл», по меньшей мере, тремя базами с дополнительным страхующим в зоне «голова – плечи». Бросок должен иметь вертикальное направление; броски над, под или через пирамиду запрещены. Все спуски с пирамид с вращением, с прыжками или с элементами гимнастики должны приниматься в «кредл». Спуск кувырком требует дополнительной страховки и постоянного контакта зоны «голова – плечи» флайера с руками базы. Спуск колесом запрещён. Отсутствие страховки во время выполнения пирамид считается нарушением правил.

##### Словарь

*Высота* - высота пирамиды или станта:

1 высота = рост одного человека, стоящего прямо

0,5 высота = полроста одного человека, стоящего прямо

По мере возрастания высоты элемент считается 1,5 - 2 - 2,5.

*Уровень* - количество уровней в станте или пирамиде:

1 уровень = человек, стоящий по крайней мере одной ногой на земле

2 уровня = стант со спортсменами, имеющими более 1/2 своего веса на первом уровне

3 уровня = стант со спортсменами, имеющими более 1/2 своего веса на втором уровне.

*Правила:* станты и пирамиды в 3 высоты и 3 уровня запрещены!

*Приземление* – при приземлении первыми земли должны коснуться ноги. Запрещено приземляться любой другой частью тела.

*Баскет тосс* (выброс одного из членов команды вертикально вверх):

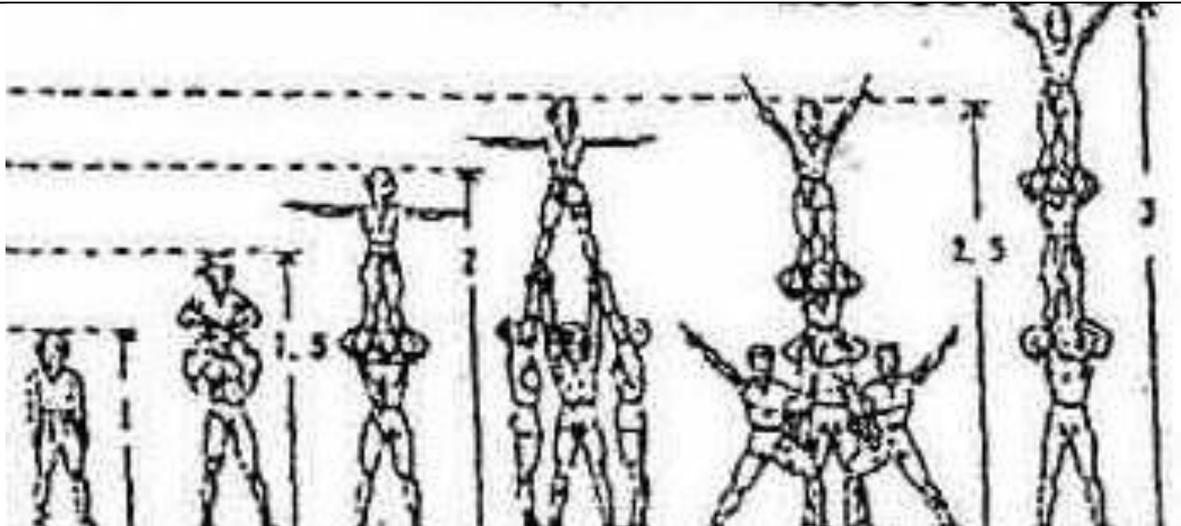
- Только базе первого уровня разрешено выполнять баскет тоссы. Максимальное количество людей, выполняющих один баскет тосс – 4 человека, включая базу и споттеров.

- Баскет тоссы должны ловиться в кредл по меньшей мере тремя спортсменами.

- Баскет тоссы нельзя выбрасывать через, под или над стантом или пирамидой.

*Оборудование* – запрещено использование оборудования для увеличения высоты (батуты, трамплины, мостики).

## Соотношение уровня и роста пирамиды

Высота						
Высота	1	1,5	2	2,5		3
Уровень	1	2	2	2	3	3

### Примеры пирамид:



2 уровень  
1,5 роста

### Способы страховки стантов и пирамид.

1. Всегда помните, что самое важное - страховать голову, шею и спину страхуемого. Есть большой риск, особенно при движениях, включающих сальто.

2. Будьте в постоянном контакте со страхуемым. При помощи повторяемых удерживаний и, стабилизации станта, когда верхний спортсмен начинает терять равновесие и готов упасть, споттер учится инстинктивно стабилизировать или ловить верхнего участника.

3. Находитесь в непосредственной близости со страхуемым. Легче и естественнее дотянуться и поймать верхнего участника, когда споттер находится в нужном месте и ему не надо никуда переходить.

4. «Руки вверх». Если выполняемый элемент не позволяет споттеру касаться исполнителя, то споттер должен стоять как можно ближе к базе, стараясь при этом тянуться как можно ближе к исполнителю. При этом должен сохраняться постоянный визуальный контакт.

5. Ловите страхуемого как можно быстрее. Когда страхуемого ловят высоко над матом, споттер может уменьшить удар и помочь безопасному приземлению.

6. Энергично помогайте исполнителю. Не бойтесь крепко держать исполнителя.

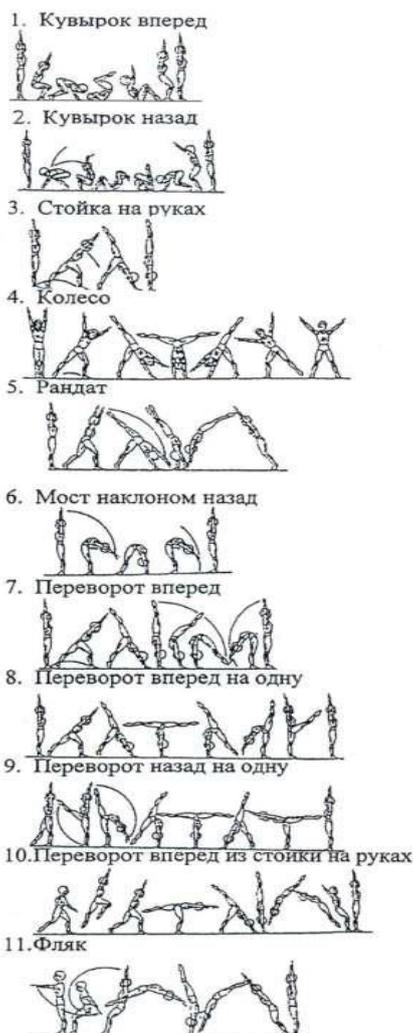
7. Используйте свои ноги. Согните ноги в лодыжках, коленях и бедрах для того, чтобы смягчить силу удара падающего на вас исполнителя.

8. Не опаздывайте страховать. Сделайте все необходимое, чтобы предчувствовать необходимость страховки и будьте в состоянии передвигаться очень быстро.

9. Вначале отработайте страховку основных стантов и пирамид. Вначале научитесь страховать большинство базовых стантов и пирамид.

10. Постепенно увеличивайте сложность страховки. Прежде чем переходить к более сложным построениям обеспечьте постоянную эффективную страховку.

### 2.4.6. Прогрессия обучения акробатике.



#### Страховка при выполнении акробатических элементов

Существует два метода страховки черлидеров при выполнении ими акробатических элементов:

1. Страховка при помощи рук.
2. Страховка при помощи страховочного пояса.

Страховка при помощи рук очень важна для эффективного обучения черлидеров новым элементам. Страхующий должен быть тренером или обладать соответствующими методическими навыками и опытом страховки.

Страховать выполнение элементов, содержащих сальто, могут только тренеры по акробатике. Если тренер не опытен в страховке элемента, который должен выполнить

черлидер, никогда не разрешайте выполнять чирлидеру этот элемент, обратитесь за помощью к специалисту.

#### Важные моменты при страховке руками:

1. Страхуйте голову, шею и спину. Обращайте особое внимание на движения, включающие кувырок (сальто).
2. Внимательно следите за движениями акробата. Не теряйте визуальный контакт с теми частями тела, которые вы страхуете.
3. Стойте в соответствующей зоне. Не стойте слишком близко или слишком далеко от акробата.
4. Работайте ногами, удерживайте правильную позу. Тело держите прямо, колени немного согнуты, передвигайтесь со скоростью акробата. Всегда будьте на полкорпуса впереди страхуемого.
5. Ведите акробата в правильном направлении. Ведите страхуемого так, чтобы он смог научиться правильной технике. Никогда не поднимайте акробата слишком высоко.
6. Страхуйте до полного приземления акробата. Бывают случаи, когда акробат теряет равновесие после приземления. Страхуйте до полного окончания выполнения элемента.
7. Увеличьте надежность страховки, используя двух спортсменов: по одному с каждой стороны, если это необходимо страхуемому.

### **2.4.7. Обучение технике выполнения пируэтов.**

#### **Пируэт как элемент классического танца**

Школа подготовки черлидеров отличается высоким исполнительским мастерством спортсменов, широким диапазоном стилей, цельностью композиций, что достигается с помощью хореографической подготовки. Под хореографической подготовкой черлидеров понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры черлидеров, на расширение арсенала выразительных средств.

*Пируэт* - один из сложных элементов программы «Дане». В правилах соревнований по чирлидингу даётся такое определение: «Пируэт - вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360°».

Прежде чем пируэт стали использовать чирлидеры, его танцевали и танцуют артисты балета. Пируэт имеет многовековую историю. Начало берёт в эпоху Возрождения во Франции. С тех пор были созданы французская, итальянская и русская школы классического танца.

Выдающийся педагог русской балетной школы А.Я.Ваганова написала книгу «Основы классического танца», которую знает и ценит весь хореографический мир. Книга была создана в 1934 году. В этой работе будет использовано восьмое стереотипное издание.

Пируэт - очень красивый и в то же время очень сложный элемент. Пируэт вносит в танец виртуозность, и поэтому его исполнение не терпит никакой приблизительности и упрощённости, иначе он теряет свой смысл.

По мнению А.Я.Вагановой подходить к изучению пируэта следует, освоив основы классического танца. Важнейшей предпосылкой свободного владения телом в танце А.Я.Ваганова считала крепкую постановку корпуса, от начальных *plié*, которые она рекомендует изучать с I позиции, более трудной для начинающих, но зато приучающей к собранности корпуса, её усилия были направлены на выработку *aplomb*. В дальнейшем *aplomb* становится фундаментом для туров.

В своей книге А.Я.Ваганова подчёркивает, что необходимо начинать «из корпуса», ибо танец «из корпуса» обеспечивает надёжную опору и артистическую окраску *pas*.

Предметом неустанной заботы А. Я. Вагановой была также, правильная постановка рук.

Любая школа классического танца, прежде всего, заботится о ногах: добивается выворотности, большого шага, крепости пальцев. А.Я.Ваганова уделяет не меньше внимания и рукам. Согласно её методу руки должны не только завершать художественный облик

танцовщицы, быть выразительными, но и активно помогать в больших прыжках и особенно в турах.

Неслучайно техника всевозможных вращений усовершенствована А. Я. Вагановой. Стремительность туров, стальной апломб корпуса, благородные и выразительные движения - всё это достигается упорным и кропотливым трудом в овладении хореографией.

Обучение пируэтам начинается с самых простейших:

- Скрестный поворот на 360°;
- Повороты с переступанием на носках;
- Поворот на 180° и 360° шагом на носок;
- Поворот тур лян - медленный \_\_\_\_\_ поворот перемещением пятки опорной ноги.

Простые пируэты не требуют, в сущности, владения какой-либо специальной техникой движения. Характерные для них навыки элементарны и сводятся к заданной перемене положения тела.

### **Скрестный поворот на 360°**

Этот элемент позволяет овладеть вращением с выпрямленным положением тела, которое потребуется в дальнейшем для выполнения более сложных форм. Также учим детей переносить тяжесть тела на одну ногу и чётко заканчивать пируэт.

Исходное положение: скрестный пируэт выполняется из сомкнутой стойки на носках, руки в стороны или на поясе. Занося ногу скрестно вперёд или назад, носком оттолкнуться от пола и придать телу вращение на одной ноге. После поворота на 180°, когда ноги снова показываются в сомкнутой стойке, слегка отрывая маховую ногу от пола, чтобы не помешать вращению, после поворота ещё на 180° (т.е. возвращения в исходную позицию), ноги плотно сомкнуты. Туловище и голова прямо. В зависимости от постановки ноги скрестно спереди или сзади будет выполнен одноимённый или разноимённый пируэт.

Тренер строго следит за сохранением прямого, подтянутого положения тела, сохранением «стержня устойчивости» на опорной ноге.

При завершении обычно проявляются ошибки, характерные для всех пируэтов:

- Схождение с места;
- Изгибы и наклоны туловища;
- Сгибание ноги и т.п.

Все эти нюансы могут оказать существенное влияние на последующую технику. Поэтому, правильное, качественное выполнение этой формы простого пируэта застрахует спортсменов от всех перечисленных ошибок и недостатков в обучении последующим пируэтам.

Поворот на двух ногах переступанием. Осваивать данный элемент следует постепенно, начиная с поворота на 180°.

Исходное положение: боком к основному направлению, правая рука во 2-й позиции, левая - в сторону, смотреть вправо:

1. Шагом правой в сторону на носок с одновременным махом правой руки в сторону, выполнить поворот на 180°.
2. Приставить левую ногу в сомкнутую стойку на носках, взгляд не меняет своего направления.

### **Пируэт - вращение по продольной оси тела.**

Человек в вертикальном положении представляет собой неустойчивое тело. Поэтому ему необходима крепость суставно-связочного аппарата для поддержания апломба.

Тренер может помочь спортсмену составить схему внутреннего действия, то есть того, что спортсмен должен чувствовать во время выполнения элемента. Во время вращения – это ощущение тела как стержня, затем снятия напряжения в свободных конечностях, чтобы облегчить движение тела по инерции.

## **Пируэт как основной элемент программы «Данс»**

Пируэты и прыжки - элементы программы, которые создают сложность выступления, его виртуозность. Поэтому необходимо их выполнять на высоком уровне.

В программу обычно включаются сразу несколько пируэтов, например, джаз-пируэт, тур-пике, «солнышко». Включение в программу сложных пируэтов («Фуэте», «Гранд-пируэт», «Флажок») может быть, только если они отработаны и выполняются всеми участниками. Этого требует программа соревнований.

Пируэт может занимать любое место в программе. Им программа может быть начата, продолжена и завершена. Пируэты в движении могут служить для осуществления перестроений.

Пируэт хорошо сочетается со многими чир-движениями, элементами разных танцевальных стилей.

Простые пируэты можно сочетать с прыжками, например, тур-пике и лип-прыжок или тур-пике и «девятка».

Перед выполнением сложных пируэтов спортсменам необходима пауза в движениях, чтобы они смогли занять необходимое исходное положение. Не целесообразно выполнять сложные чир-прыжки и сложные пируэты в сочетании.

В отличие от балета в чирлидинге нет пируэтов с очень большим количеством туров.

Программа в чирлидинге насыщена многими элементами, поэтому исполняется до 8 туров.

Другой важный показатель программ - динамичность - создаётся высокой скоростью вращений.

### **Обучение пируэтам**

Прежде чем начать обучение учеников пируэтам, нужно сначала дать «базу», т.е. основы физической и технической подготовки. Перед обучением пируэтам тренер развивает и закрепляет у спортсменов *силу мышц и голеностопа*.

Силу мышц ног и голеностопа обычно укрепляют с помощью общефизических упражнений, например, для развития силы ног:

**«Пистолет»:** стоя боком и опираясь на опору одной рукой (другая в сторону) присесть на всей стопе 1-й ноги, рывком стать. Когда ребёнок овладел упражнением у опоры, можно давать его уже и без опоры. То же в другую сторону.

После освоения предварительного полуповорота разучивается вторая его половина — быстрый поворот головы и всего туловища по ходу движения. Осваивается важное умение специфического движения головы, поначалу отстающей от движения плеч, а затем опережающей их.

Поначалу детям трудно держать пятки вместе. Фразы типа: «Пятки должны быть сомкнуты» или «Представьте себе, что у вас пяточки склеились» - не всегда эффективны.

Можно использовать так называемый регулятор движения, попросив детей зажать пятками снятый с ноги чешек.

### **Пируэт шагом на носок**

По структуре выполнения схожие пируэты, такие как «Карандаш», «Джаз-пируэт», «Тур-пике».

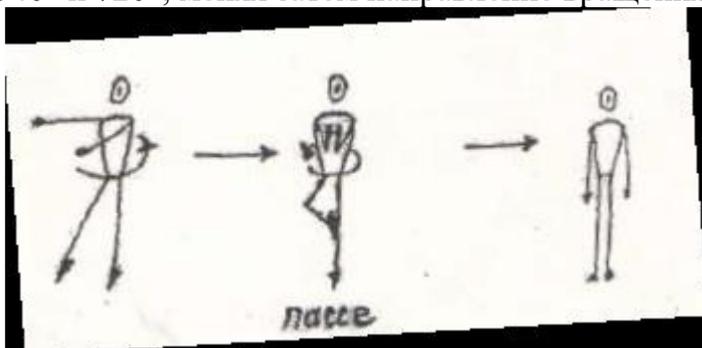
#### **Джаз-пируэт**

Начинаем обучение с поворота тела на 180°, шагом на носок, маховая нога в положении «пассе» (формируются очень важные умения, связанные с быстрым переносом тяжести тела на одну ногу с сохранением устойчивости во время пируэта).

Исходное положение: правым боком к основному направлению, правая нога в сторону на носок, правую руку в 1-ю позицию, левую - в сторону, голову направо.

«И» - переводя правую руку в сторону; 1 - 2 - шагом на правую выполнить поворот направо на  $180^\circ$ , маховую ногу согнуть к щиколотке сзади, руки в 1-ю позицию; 3 - 4 - приставить ногу, стойка на полупальцах; 5 - 8 - то же в другую сторону.

При пируэте на  $360^\circ$  движение завершается быстрым переходом на свободную ногу в исходное положение и повторяется с той же ноги. В серии выполнять от 2 до 8 пируэтов по  $360^\circ$ ,  $540^\circ$  и  $720^\circ$ , меняя затем направление вращения.



### Тур-пике

После освоения детьми «Джаз-пируэта» можно переходить к «Тур пике» - это серия пируэтов с продвижением шагом на опорную ногу. Помимо того, что пируэтов должно быть более одного, сложность в его освоении связана не столько с овладением собственно вращением на носке, сколько со специфическими движениями головы, поначалу отстающей от движения плеч, а затем опережающей их, осуществляется контроль за направлением взгляда.

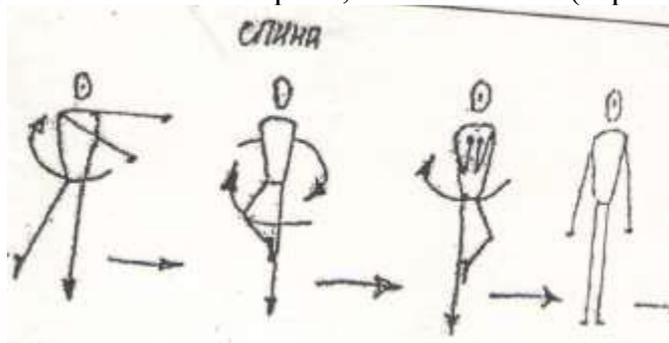
Чтобы научить детей фиксировать взгляд, целесообразно использовать ориентиры, и обучать поворотам сначала не на 1-ой ноге, а на 2-х переступанием.

Исходное положение: правым боком к «ориентир», корпус наполовину развёрнут, правая рука направлена вперёд, левая в сторону, правая нога на носок, взгляд фиксирован на «ориентир», голова вправо:

1 - шаг на правый носок, левую ногу в «пассе» к правой, руки переходят в 1-ю позицию, поворот на  $180^\circ$ , голова отстаёт от движения плеч (до последнего, на сколько это возможно).

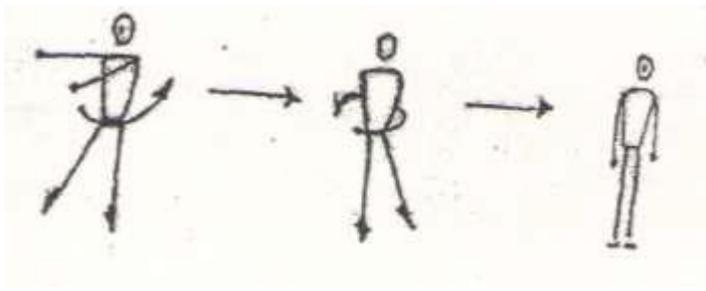
2 - довершаем пируэт до  $360^\circ$ , ноги в сомкнутую стойку на носках, быстрым движением головы, опережающим плечи, фиксируем взгляд снова на «ориентир», руки вперёд, корпус наполовину развёрнут.

3 - 4 - то же повторить, с той же ноги (серия не менее 3-х пируэтов).



### «Карандаш»

Обучение пируэту «Карандаш» проходит по той же схеме, что и обучение элементу «Джаз-пируэт», с единственной разницей в положении свободной ноги, которая отводится в сторону на  $45^\circ$ , руки произвольно: либо взмахом поднять в 3 позицию, либо держать в 1 позиции, либо в стороны. Очень эффектно смотрится этот пируэт на полусогнутой ноге, руки по диагонали параллельно свободной ноге.



### «Аттитюд»

«Аттитюд» - выполнение подобных пируэтов невозможно на начальных этапах, поскольку требует не только овладения сложной технической основой движения, но и значительной силы мышц, в первую очередь стопы, голени и спины, работающих как в динамическом, так и в статическом режимах, также для выполнения этого элемента необходима растяжка.

Пируэты разноимённые и одноимённые. Подходы перед пируэтом значительно варьируются: с шага, из выпада, из 4-й позиции, полуприсяде и т.п.

Наиболее вероятной ошибкой при исполнении разноимённых пируэтов после подхода является супинация бедра, невыворотная постановка стопы перед пируэтом, спортсменка крадёт градусы, выполняя дополнительный разгон, облегчающий взятие форса (отрывание пятки от пола). Средствами борьбы с подобными ошибками могут служить серии пружинящих подъёмов на носок в позе аттитюда с имитацией взятия необходимого форса руками и свободной ногой.

Для того чтобы почувствовать правильное положение ног, следует обучать позу аттитюд сначала у опоры. Основой красивого аттитюда является не только достаточная подвижность в тазобедренных суставах, но и гибкость в поясничном, грудном и шейном отделах. При отведении ноги назад таз наклоняется вперёд, что должно компенсироваться противоположным движением туловища и плеч. Для того чтобы удержать это положение нужно значительное напряжение мышц спины, особенно это касается поясничного отдела.

«Стержень устойчивости - позвоночник» - писала А.Я.Ваганова в книге «Основы классического танца», - «... Когда вы сумеете его почувствовать и захватить мускулатурой в области поясницы, вы уловите этот стержень».

### Техника исполнения пируэта «Аттитюд» из выпада на 180°

#### Подготовительное упражнение:

Выпад на правую (левую) назад на носок, правая рука в 1 -ой позиции, левая в сторону: «И» - слегка наклоняя вперёд и поворачивая корпус направо с одновременным плавным махом

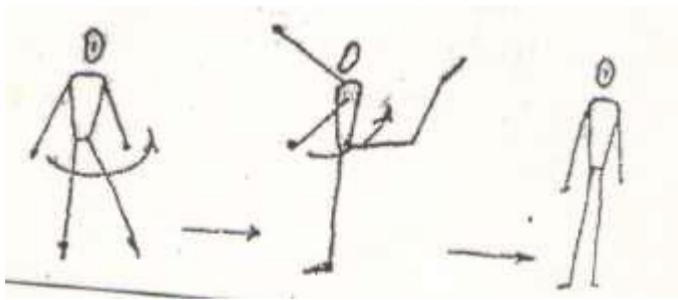
правой рукой в сторону;

1 - 2 - отрывая левую ногу от пола, встать на носок и выпрямить колено правой ноги, выполнить поворот на 180°;

3 - 4 - основная стойка;

Следующим этапом в обучении этому пируэту идёт поворот тела на 360°, 540° и 720° т.д. Очень важно научиться дозировать форс, т.е. выполнять поворот так, чтобы после заданного количества градусов, вращательное движение как бы прекращалось само собой,

овладение этим приёмом свидетельствует о высокой степени совершенства.



### «Фуэте»

«Фуэте» (с франц. - «хлестать») - это поворот корпуса на высоких полупальцах, в момент которого маховая нога из положения «пассе» делает мах.

#### Подготовительные упражнения:

Исходное положение: корпус развёрнут в пол-оборота к основному направлению, ноги в 5 позиции (или в 3 позиции), руки в подготовительном положении.

«И» - полуприсед в том же положении;

1 - подъём на высокие полупальцы левой ноги с одновременным, доворотом корпуса прямо, правая нога приходит положение «пассе». Руки энергично поднимаются в 1-ю позицию, голова прямо.

«И» - Правая нога ставится в 4-ю позицию сзади, левая спускается с полупальцев и одновременно идёт полуприсед на обеих ногах. Левая рука открывается во 2-ю позицию, правая - в 1 позиции.

2 - подъём на высокие полупальцы левой ноги, правая нога в положении «пассе». Руки собираются в 1-ю позицию.

«И» - полуприсед на опорной ноге, одновременно правая нога открывается в сторону на 45° или 90°, руки раскрываются в стороны, голова прямо. Освоив подготовительное упражнение, следует переходить к изучению самого пируэта, где:

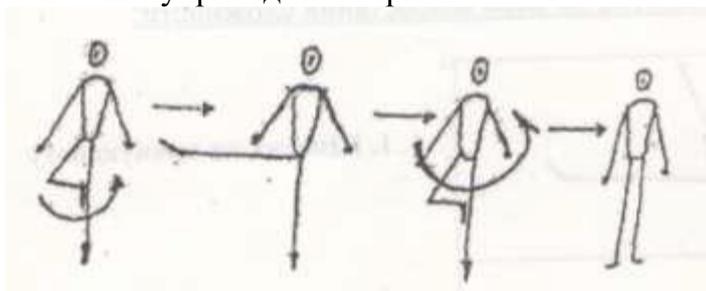
• «И» - идёт подъём на опорной ноге с одновременным исполнением поворота на 360° за

маховой ногой (в дальнейшем каждый поворот может исполняться на 720°).

• «1» - полуприсед на опорной, рабочая раскрывается в сторону на 45 или 90°, руки в стороны.

• «И» - поворот на 360° за маховой ногой в положении «пассе».

• «2» - полуприсед на опорной.



### «Солнышко»

Пируэт с переводом корпуса. Обучение возможно только после развития у детей вестибулярного аппарата, гибкости и координации.

#### Подготовительные упражнения:

• Махи назад (вертикальный шпагат) возле опоры (держаться руками за нижнюю рейку).

• Махи назад без опоры (до положения «шпагат»), руками сначала опираться о пол, затем исключить опору.

• Шпагаты на левую и правую ногу.

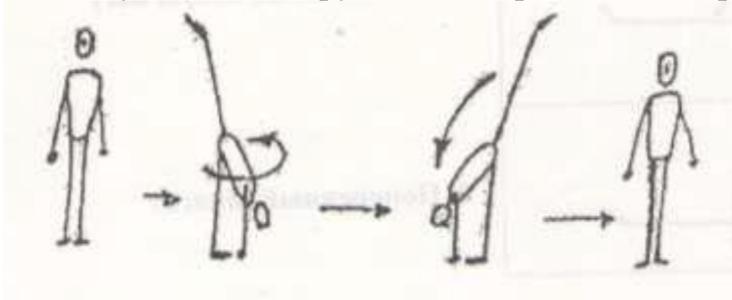
• Обучаем делать руками - полный круг в вертикальной плоскости (можно сначала рисовать круг руками по стене).

Для исполнения самого пируэта, соединить подготовительные упражнения.

Исходное положение: стоя прямо к основному направлению, руки вверх (или только одну руку, например, правую), правая нога вперёд на носок.

1 - шагом на правую ногу, левой - мах в вертикальный шпагат, руки проходят возле пола, не касаясь его.

2 - руки и левая нога, довершают полный круг, приход в И.П., поднимаем корпус, напрягая спину, тянемся за руками, смотрим на кисти рук.



### «Гранд-пируэт»

«Гранд-пируэт» - сложный по технике выполнения пируэт. На начальных этапах обучения такие пируэты, как правило, не дают. Спортсмен должен иметь крепкую «базу» умений и физической подготовленности, достаточную силу мышц спины, голени, стопы, бедра.

Подготовительное упражнение:

• Возле опоры: пружинные движения на опорной ноге, свободная нога открыта в сторону на  $90^\circ$ . Из полуприседа поднимается на носок опорной ноги (несколько раз на каждой ноге).

• Затем следует обучать повороту на  $180^\circ$ .

И.П.: левая нога вперёд на носок, левая рука во 2 позиции, правая в сторону.

1 - шагом на левую ногу, правую открыть в сторону горизонтально, левую руку открыть в сторону, выполнить поворот налево на  $180^\circ$ .

«И» - полуприсед на опорной ноге, свободную ногу удерживать горизонтально, руки в сторону.

2 - пружинным движением подъём на высокие полупальцы опорной ноги, свободная - в том же положении, выполнить поворот на  $180^\circ$ .

Освоив поворот на  $180^\circ$ , следует переходить к повороту на  $360^\circ$ , т.е. на «1» и «2» и корпус доворачивается на  $360^\circ$ .

«Гранд-пируэт» выполняется, как правило, несколько раз.



## 2.4.8. Обучение технике выполнения лип-прыжков.

### Лип-прыжки и их значение в Данс-программе

Прыжки - один из наиболее ярких элементов в чирлидинге и одновременно один из сложных видов движений, требующий отличной физической и технической подготовленности.

Одними из обязательных элементов в Дане - программе являются лип-прыжки.

*Лип - прыжки* - танцевальные прыжки с одной ноги.

Принципиально возможное количество разнообразных прыжков в чирлидинге не ограничено. Это объясняется тем, что факторов, определяющих формы прыжка, довольно много, а возможность различных комбинаций этих факторов, объединяющихся в одном прыжке, приводит к образованию практически бесконечного числа разнообразных движений.

Наиболее распространённые варианты лип-прыжков представлены ниже по мере возрастания сложности:

- **Высокий лип вперёд:** выброс одной ноги высоко вперёд, вторая нога остаётся сзади, стремясь к положению шпагата в воздухе. Приземление на одну ногу.

- **Высокий лип в сторону:** выброс одной ноги высоко в сторону, вторая нога поднимается в противоположную сторону, стремясь к положению прямого шпагата в воздухе. Приземление на одну ногу.

- **Переменный лип** выброс одной ноги высоко вперёд, перемах в воздухе с переходом в шпагат. Приземление на другую ногу.

- **Переменный лип с переходом в Той-Тач:** выброс одной ноги высоко вперёд, перемах в воздухе с переходом в шпагат, поворот корпуса на 45° и выполнение прыжка Той-Тач.

Все эти прыжки и им подобные включают в себя характерное сочетание определяющих признаков. Это исполнение прыжка с ходу, отталкиваясь одной ногой, с ярко выраженным продвижением в направлении отталкивания и приземлением на одну ногу. Для таких прыжков типична также поза полёта. Остальные признаки могут быть выражены не так определённо.

Таким образом, лип-прыжки служат не только в роли обязательных элементов данс-программы, но и являются отличным украшением программы и передают зрелищность и красоту, за счёт своего разнообразия.

Методика обучения технике выполнения лип-прыжкам: этапы, подготовительные и подводящие упражнения. В технике прыжков различают четыре фазы:

- Разбег;
- Отталкивание;
- Полёт;
- Приземление.

Таким образом, лучше всего изучать технику прыжков методом целостно-расчленённого упражнения. Когда сначала все элементы техники разучиваются по отдельности, потом соединяются вместе.

*Разбег* - подготовка к отталкиванию; разбег выполняется на носках. Бег на носках позволяет быстрее развить скорость, используя рессорное свойство стопы. Для разбега применяют танцевальные шаги: галопа, польки, вальса и т.д. Но, как правило, для разбега принято применять галоп.

Следовательно, первым этапом в методике обучения технике прыжка будет – изучение техники разбега.

Следует заметить, что последний шаг разбега будет несколько удлинённым, по сравнению с предыдущими - он представляет собой своеобразный наскок. Его особенность в том, что он включает в себя действия замаха.

Подводящими упражнениями будут:

- Изучить галоп на шагах (противоположная рука и нога, другая рука в сторону);
- Выполнение галопа с подпрыгиванием;
- Выполнение галопа с подпрыгиванием на скорость;
- Выполнение галопа с имитацией выноса ноги вперёд.

Методами изучения галопа будут показ, рассказ, объяснение.

Распространённые ошибки:

- Неопределённое положение рук при разбеге;
- Постановка ног на всю стопу;
- Бег на полусогнутых ногах;

- Развёртывание стоп сильно наружу;
- Излишнее напряжение мышц туловища.

После хорошо изученной фазы разбега, следует приступить к изучению фазы отталкивания.

*Отталкивание* - выпрямление толчковой ноги отделяет тело от места опоры. Этому также способствуют движения свободных конечностей (рук, маховой ноги). Толчок должен быть энергичным, коротким и акцентированным.

Эта фраза связана с мощной, взрывной работой практически всего мышечного аппарата. Именно в этой фазе телу спортсмена сообщается движение вверх от опоры, от интенсивности которого зависит в конечном итоге высота прыжка и длительность его без опорной части.

При отталкивании, у спортсмена происходит подъём со стопы на носок (сгибание стопы) и выпрямление ног (ноги) в коленных и тазобедренных суставах (разгибание). Одновременно с этим свободные звенья могут совершать взмах вверх, который также весьма важен, как фактор увеличения мощности прыжка. Такое маховое движение может совершаться как руками, так и - при отталкивании одной ногой - свободной ногой. Таким образом, чем быстрее и чем синхроннее выполняются все упомянутые действия, тем быстрее отталкивание в целом и тем выше эффект. На основе этого вторым этапом обучения будет изучение техники отталкивания.

*Подводящими упражнениями будут:*

1. Подъём со стопы на носок (правая нога).
2. И.п. - стойка ноги вместе. Вынос правой (левой) ноги вперед, отталкивание левой (правой) ногой от опоры, выпрыгивание вверх, ноги вместе.
3. И.П. - стойка ноги вместе. Вынос правой (левой) ноги вперед, отталкивание левой (правой) ногой от опоры, выпрыгивание вверх, ноги врозь правой (левой). То же самое упражнение, но помогая при этом маховым движением рук.
3. Разбег, наскок, отталкивание вверх ноги вместе.
4. Разбег, наскок, отталкивание вверх, ноги врозь правой (левой).

Методами обучения отталкивания будут рассказ, объяснение, показ.

*Распространенные ошибки:*

- отталкивание со всей стопы;
- отталкивание с согнутых ног;
- нет выпрыгивания;
- нет взмаха руками.

После изучения фазы отталкивания, следует приступить к изучению фазы полета.

*Полет* - безопасная часть движения. Действия спортсмена в этот момент представляют собой основную цель всего движения, определяют его техническую сложность и внешнюю эффективность.

Фаза полета длится с момента отрыва от опоры до момента приземления, характеризуется высотой и продолжительностью лета, которые зависят от угла вылета, силы толчка, скорости вылета. В фазе полета принимается и фиксируется форма прыжка. Переходя в безопорное положение, спортсмен в полете совершает движения, которые позволяют ему принять целевую позу. Фиксация целевой позы может быть выделена лишь условно. Четкая фиксация какой-либо позы в полете хотя бы на 0,15-0,20 градусов - явление редкое. Чаще роль фиксации играет замедленное изменение позы в зоне максимальной высоты полета. Возможность задержки позы на взлете находится в прямой зависимости от мощности, высоты прыжка. Чем выше прыжок, чем дольше полет, тем больше возможностей эффективно зафиксировать в полете красивую позу. В этом смысле критерием качества прыжка может служить длительность его безопорной фазы. Исследования показывают, что обычно длительность полета при высоких прыжках равна примерно 0,5 градуса. Наиболее высокими бывают прыжки с наскока, средними по высоте - прыжки с места, менее высокими - прыжки с разбега. Последнее объясняется тем, что прыжок с разбега в чирлидинге обычно делается не

«стопорящим» (что дало бы максимальные высоту и время полета), а с продвижением вперед. В этих условиях высота взлета бывает сравнительно небольшой. Исходя из этого, мы подошли к третьему этапу изучения лип-прыжкам.

*Подводящими упражнениями будут:*

Отталкиваясь ногами от пола, выпрыгивая вверх, имитировать положение ног в воздухе. Положение ног зависит от сложности выполняемого прыжка. После отталкивания в фазе полёта, руки меняют своё положение на противоположное.

1. Разбег, отталкивание, имитация прыжка (шпагат).
2. Разбег, отталкивание, прыжок в высоту, ноги вместе.
3. Разбег, отталкивание, прыжок в высоту, имитация прыжка (шпагат).
4. Слитное выполнение разбега, отталкивания, прыжка. При этом прыжок выполняется в высоту и в длину, и с широким раскрытием ног в «шпагат».

Методами обучения будут также рассказ, показ, объяснение.

После этого следует уделить особое внимание фазе приземления.

*Приземление* - осуществляется перекатом с носка на всю стопу в мягкий эластичный полуприсед. Приходя на опору, следует смягчить приземление. Для этого спортсмены, приземляясь с носка, тут же с напряжением следует опускаться на всю стопу, а затем последовательно сгибать ноги (ногу) в коленных, тазобедренных суставах, часто добавляя к этому смягчающее сгибание туловища, при этом руки опускаются вниз. Физический смысл всех этих движений заключается в том, что мягкое последовательное сгибание тела на опоре снижает отрицательное ускорение, которое возникает в момент прихода на опору, и тем самым резко ослабляет удар. При выполнении серии прыжков фаза приземления служит одновременно и подготовительной фазой для следующего прыжка. Таким образом, следующий этап - изучение техники правильного приземления.

*Подводящие упражнения:*

1. Встать на носки и опуститься на всю стопу, сгибая последовательно ноги сначала в коленном, затем в тазобедренных суставах.
2. Подпрыгнуть, приземлиться с носок на всю стопу.
3. Разбег, толчок и приземление с носок на всю стопу.
4. Разбег, отталкивание, имитация прыжка, приземление с носок на всю стопу.
5. Разбег, отталкивание, прыжок в высоту, приземление с носок на всю стопу.
6. Разбег, отталкивание, прыжок в полную силу, приземление с носок на всю стопу.

Методами обучения все также будут рассказ, показ, объяснение.

После того, как будут разучены все вышеперечисленные фазы техники выполнения прыжка, следует соединить воедино все разученные действия. Еще раз отметим, что прыжок выполняется с взрывного разбега, отталкиваясь одной ногой, посылая свободную ногу вперед - вверх, как при прыжке через препятствие. Маховые движения руками носят относительно свободный характер и зависят от внешнего оформления прыжка. В полете желательно как можно шире развести ноги и стремиться по возможности зафиксировать позу полета.

Приземление происходит на маховую ногу, с выраженной амортизацией и с сохранением продвижения вперед. Для эффективного выполнения прыжка следует хорошо подготовить мышцы, этому способствуют подготовительные упражнения:

1. Размять мышцы тазобедренного, коленного и голеностопного суставов (приседы, подъемы на носки, на пятки, махи ногами, выпады и др.).
2. Упражнения на растяжку (шпагаты).
3. Прыжки на двух ногах, прыжки на одной ноге, прыжки с продвижением вперед.
4. Общая разминка всего организма (наклоны, вращения и т.д.)

## **Развитие физических качеств, необходимых для выполнения лип-прыжков: гибкости, быстроты, выносливости, прыгучести и координации движения.**

Прыжки требуют хорошей физической подготовленности: развития силы, быстроты, гибкости, выносливости, прыгучести и координации движения. Одним из важнейших качеств, при выполнении прыжков, является гибкость - способность выполнять упражнения с большой амплитудой. Без этого качества невозможно воспитывать выразительность движений, пластичность и совершенствовать их технику, поскольку при недостаточной подвижности в суставах движения ограничены и скованы. Различают активную и пассивную гибкость. При активной гибкости движения с большей амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц. Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилия партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п. В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнить с максимальной амплитудой. Их иначе называют упражнениями на растягивание. Среди них различают активные, пассивные и статистические упражнения.

Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем), можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.).

Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые с помощью партнера, движения, выполняемые с отягощениями, с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы.

Статистические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определённого времени (1-2 мин.) после этого следует расслабление, а затем повторения упражнения. Упражнения на растягивание выполняются сериями по 10 – 12 повторений в каждой. Амплитуду движения увеличивают от серии к серии. Подобные упражнения дают наибольший эффект, если их выполнять ежедневно или даже несколько раз в день. При выполнении прыжков гибкость особенно важна в фазе полёта, т.к. правильным положением ног в прыжке, будет их полное раскрытие (в шпагат).

Другим физическим качеством, необходимым для выполнения прыжка, является *быстрота* - способность совершать двигательное действие с максимально возможной скоростью, в минимальный для данных условий отрезок времени.

Быстрота может быть общей и специальной. Общая быстрота - это способность быстро выполнять любые движения и действия, обеспечивать двигательные реакции на различные раздражители с достаточной скоростью. Специальная быстрота - это способность выполнять с очень большой скоростью упражнения. В основу методики воспитания данного физического качества должна быть положена рациональная техника, обеспечивающая выполнение движений на предельных скоростях. Кроме того, движения должны быть насколько хорошо освоены занимающимися, чтобы во время движения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения. И их продолжительность Должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость вследствие утомления не снижалась. Для совершенствования частоты движения в чирлидинге используется бег, прыжки, общеразвивающие и специальные упражнения, выполняемые в различном темпе, вплоть до максимально быстрого. При выполнении прыжков, данное физическое качество необходимо для более быстрого исполнения прыжка в целом, соблюдая при этом его технику. Также для выполнения любого прыжка, необходима мышечная сила -проявляется при выполнении любого физического упражнения. Она в значительной степени влияет на быстроту движений и на выносливость при выполнении большого объёма работы. Средствами воспитания силы являются силовые упражнения, т.е. упражнения, выполнение которых связано с преодолением повышенных сопротивлений. В качестве сопротивления в силовых упражнениях могут быть использованы внешние нагрузки, сопротивление упругих и неподвижных предметов, само сопротивление и сопротивление партнёра.

*Основные средства:*

1. Упражнения с весом внешних предметов: гантели, гири, набивные мячи, вес партнёра и т.д.
2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела: подтягивание в висе, отжимания в упоре, использование специальных поясов и манжет, отягощающих собственный вес и т.д.
3. Упражнения с использованием гребных устройств общего типа: силовая скамья, силовая станция и т.д.

## **2.5. Организация медико-биологического обеспечения (МБО) Контроль за состоянием здоровья спортсмена.**

Осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера и медицинским работником школы. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год, как правило, во время соревновательного (весна) периода.

Углубленное медицинское обследование включает: врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, кардиолога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям чирлидингом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

**Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена** проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Члены сборных команд по виду спорта проходит углубленное мед. обследование (УМО), этапные комплексные обследования (ЭКО) и текущие обследования (ТО) в городских врачебно-физкультурных диспансерах по специально разработанной программе.

Задача этих обследований определить функциональную подготовку и состояние здоровья спортсменов после каждого этапа тренировок или перед ответственными соревнованиями. В случае проявления симптомов перенапряжений назначить лечение, восстановительные мероприятия, отдых, дать практические рекомендации.

## **2.6. Восстановительные средства и мероприятия**

Важной частью тренировочного процесса является профилактика травматизма. Частые травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном: его построении.

Во время тренировок и соревнований задача тренера и спортсменов строго соблюдать правила безопасности, что позволит снизить риск получения травмы.

### **Практические рекомендации по соблюдению правил безопасности:**

1. Тренеры, и спортсмены-чирлидеры должны понимать важность безопасности.
2. Спортсмены-чирлидеры должны понимать силу воздействия тренировочного процесса на организм и заботиться о своем здоровье.
3. Во время тренировок и выступлений спортсмены должны снимать ювелирные украшения (сережки, часы, кольца, аксессуары для волос и т.д.)
4. Следует помнить о разминке и растяжке перед тренировкой и о заминке после тренировки.

5. Все тренировки должны проходить в безопасных местах (спортивный зал со свободным пространством 12x12, высотой потолка не менее 5м, с необходимым оборудованием, проверять перед тренировкой надежность спортивного инвентаря (стойки, лонжи, батут), достаточным количеством матов, хорошим освещением).
6. Спортсмены-чирлидеры должны тренироваться и выступать в удобных костюмах, соответствующих всем правилам безопасности (без твердых деталей, карманов, капюшонов и пр.).
7. При построении тренировки необходимо учитывать основной метод обучения навыкам («от простого к сложному»).
8. Тренеры должны учитывать уровень подготовленности спортсменов, соотносить с ним обучение следующему элементу.
9. Всегда следует помнить об обязательном участии споттеров в процессе тренировки.
10. Всегда помните, что самое важное для споттера - страховать зону голова, плечи, шея страхуемого.

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется ряд восстановительных средств и мероприятий, которые подразделяются на педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические. Все эти мероприятия применяются с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки и все остальные средства оказываются неэффективными. Предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в мезоцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Возрастает роль тренера-преподавателя в спортивных школах в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Большое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физиотерапию, различные виды массажа. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком

А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов рекомендуется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок.

На этапе **начальной подготовки** и на **учебно-тренировочном этапе подготовки до 2-го года обучения** рекомендуется восстановление работоспособности естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. Также важно применение гигиенических средств: душ, закаливающие водные процедуры (контрастный душ), прогулки на свежем воздухе, правильный режим дня и питания, витаминизация.

На **учебно-тренировочных этапах свыше 2-ух лет** обучения основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена;

необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

На этапе **спортивного совершенствования** с ростом специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

При выборе восстановительных средств особое внимание следует уделить индивидуальной переносимости спортсменами тренировочных и соревновательных нагрузок, показателем переносимости могут быть субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и пр.)

## **2.7 Антидопинговые мероприятия.**

### ***Общие представления о допингах***

**Допинг** – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и

методы в соревновательный и внесоревновательный периоды.

#### **Запрещенные вещества:**

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты; пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды. Запрещенные методы:
- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (WADA), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в г.Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательных периодов, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- *первое нарушение*: минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации;
- *второе нарушение*: 2 года дисквалификации;
- *третье нарушение*: пожизненная дисквалификация.

## 2.8. Воспитательная работа.

Целью воспитательной работы тренера является формирование целостной гармонически развитой личности юного спортсмена. В занятиях с юными спортсменами следует уделять большое внимание воспитанию высоких моральных качеств человека, таких как любовь к Родине, чувство интернационализма, коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в воспитательной работе играет нравственное воспитание, в котором спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и других нравственных качеств.

Основным средством нравственного воспитания являются коллективные и групповые взаимодействия в процессе тренировки и соревнований, формирующие потребность в честном поведении, оказании помощи, контроля в решении задач, поставленных тренером.

Одна из необходимых задач в процессе занятий в спортивной школе состоит в том, чтобы танцоры освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали. Нравственное сознание спортсменов воспитывается тренером с помощью методов убеждения, которые должно быть доказательным. Нельзя, например, убеждать, что для нравственного выполнения определенного сложного упражнения необходимо обладать настойчивостью, не имея практических доказательств. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Следует подчеркнуть, что проявление воли при преодолении неприятных состояний личности сменяется приятными переживаниями, являющимися большим стимулом волепроявления. Действительным стимулом нравственного воспитания является поощрение спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Виды поощрений могут быть следующими: похвала, благодарность и др.

Процесс нравственного воспитания отличается сложностью и многосторонностью. Формирование личности юного спортсмена происходит под влиянием педагогических воздействий не только тренером, но и школы, семьи и общественности.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе в спортивной школе является тренер. В деятельности тренера необходима гибкая и многогранная система воздействий, которая создаёт возможность эффективного влияния на личность спортсмена. Тренер, используя различные по форме содержанию требования к спортсмену, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию, особенности характера спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание. Используя методы наказания, тренер должен соблюдать определенные правила: не наказывать по подозрению, не применять наказания трудом; не наказывать весь коллектив. Наказание должно быть справедливым и спортсмены должны осознавать его как необходимую меру. В практике могут применяться такие виды наказаний как порицание со стороны тренера, группы, выговор, отстранение от тренировки и участия в соревнованиях, других видах деятельности.

Важное значение имеет самовоспитание спортсмена – его сознательная деятельность, направленная на изменение своей личности. На личность влияют спортивный коллектив, особое влияние оказывают родители, друзья, товарищи, пример педагога.

Самовоспитание спортсмена формирует личность спортсмена его активную жизненную позицию, способность противостоять пассивности. Наиболее распространенными способами и приемами самовоспитания являются самообязательства, самоотчет, самоанализ,

самоконтроль, самооценка, некоторые приемы активной само регуляции эмоциональных состояний.

Одна из важнейших задач деятельности тренера – воспитание качеств спортивного характера у спортсменов. Спортивный характер – это комплексное проявление особенностей личности. Чаще всего победы на крупнейших соревнованиях добиваются те спортсмены, которые обладают волей, настойчивостью и стремлением к победе.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Необычность их означает, что они максимальны для данного состояния спортсмена. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировки и участия в соревнованиях. Систематическая тренировка и регулярные выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена. В процессе тренировки предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.

#### Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство
- Правильная -организация учебно-тренировочного процесса
- Создание обстановки трудолюбия, взаимопомощи, творчества
- Сплочение коллектива (команды)
- Система морального стимулирования
- Наставничество опытных спортсменов
- Открытие собственного сайта школы в сети Интернет, а также регулярная подача информации на официальный сайт Федерации чирлидинга данного региона.

#### Основные воспитательные мероприятия:

- Просмотр и обсуждение видеоматериалов соревнований по чирлидингу российского и международного уровня.
- Регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся.
- Рекомендуются отмечать дня рождения спортсменов команды.
- Регулярное размещение итогов соревнований, знаковых спортивных событий, фотоотчетов с соревнований на информационном стенде школы
- Торжественное (официальное) вручение разрядов и званий спортсменам школы.
- Разработка дизайна и изготовление флагов, табличек, плакатов для команды

Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы как на соревновательной площадке, так и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, отношение к спортсменам других команд, тренерам, судьям, официальным представителям),

Для тренеров и спортсменов существует единый документ,-регламентирующий их поведение во время соревнований и официальных мероприятий - Кодекс чирлидеров и тренеров, утвержденный Европейской Ассоциацией чирлидинга (ЕСА):

### Тренеры обязаны:

1. Не критиковать чирлидеров в присутствии зрителей, а провести серьезный конструктивный разбор выступления позже, либо один на один со спортсменом, либо в присутствии остальных членов команды, если им это пойдет на пользу.
2. Не критиковать тренеров других команд, чирлидеров или зрителей словом, или жестом,
3. Никогда не использовать грубую или ненормативную лексику.
4. Не поощрять неспортивное поведение.
5. Воздерживаться от хранения и распития алкогольных напитков в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и/или членов команды.
6. Воздерживаться от хранения и курения табачных изделий в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и/или членов команды.
7. Воздерживаться от использования, применения, рекомендаций по употреблению незаконных препаратов, как гласит «Антидопинговый кодекс олимпийского движения».
8. Совместно с официальными представителями контролировать и отвечать за поведение болельщиков команды и зрителей,
9. Выполнять решения официальных представителей и судей соревнований, считая их справедливыми и продиктованными вышеуказанными судьями/официальными представителями из лучших побуждений.
10. Подчеркивать, что хороший спортсмен всегда стремится к духовному и физическому здоровью.
11. Подчеркивать, что победа - это результат работы всей команды
12. Быть примером для подражания.
13. Выполнять все правила, утвержденные РФ и международные.

### **3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

Контроль является важной составляющей тренировочного процесса. С учетом уровня подготовленности спортсменов выбираются контрольные задания, включающие различные по направленности упражнения - общеподготовительные, специально-подготовительные, соревновательные. Контроль осуществляется на всех этапах многолетней тренировки.

Этапный контроль проводится 2-3 раза в году с целью корректировки процесса подготовки по периодам и этапам спортивного микроцикла и выявления фазового развития спортивной формы.

Для определения исходного уровня и динамики **общей физической подготовленности** учащихся спортивных школ рекомендуется следующий комплекс упражнений: поднимание туловища из положения «лежа на спине» (кол-во раз/мин), поднимание туловища в складку (положение «уголок»), выпрыгивания («лягушки»), отжимания (сгибание-разгибание рук в упоре лежа), поднимание туловища из положения «лежа на животе» («лодочка»), наклон вперед (складка).

Комплекс контрольных упражнений по **специальной физической** подготовленности: стантовые элементы, элементы акробатики, прыжки.



Этапы и год обучения	Дата обследования	Физическая подготовленность							Тренировочная и соревновательная деятельность		Лучшие спортивные результаты
		Общая				Специальная			количество		
		Поднимание туловища из положения лежа на спине/в складку	Выпрыгивания	Наклон вперед (складка)	Отжимания	Поднимание туловища из положения лежа на	Стантовые элементы*	Прыжки	Элементы акробатики	Тренир. Дней/занятий	
Исходные данные при зачислении в СШСТ											
Этап начальной подготовки 1 2											
Учебно-тренировочный этап 1 2 3											
Этап спортивного совершенствования											

Контроль включает в себя ведение индивидуального дневника спортсмена.

**Методические рекомендации при проведении тестирования.** Следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся спортивной школы. Тестирования по ОФП учащихся спортивных школ осуществляются два-три раза в год: в начале (сентябрь), середине (декабрь) и в конце (май) учебного года.

Перед тестированием проводится разминка. Комплекс контрольных упражнений по **ОФП** включает следующие тесты:

Поднимание туловища из положения «лежа на спине» (кол-во раз/мин):

Спортсмен, находясь в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях, под углом 90 град., голень параллельна полу, поднимает туловище под углом 30-45 град, (чтобы лопатки отрывались от пола), затем снова принимает исходное положение.

### Поднимание туловища в складку (положение «уголок»)

Спортсмен, находясь в положении лежа на спине, руки вытянуты вверх, одновременным движением поднимает корпус и прямые ноги в «складку», руки при этом тянутся к стопам, спина прямая, а затем снова принимает исходное положение.

### Выпрыгивания («лягушки»)

Тестирование проводится в спортивном зале, для выполнения упражнения очерчивается зона 50см x 50см. Спортсмен из и.п. (глубокий присед, колени наружу, кисти на полу) выпрыгивает как можно выше вверх. Корпус при этом должен быть прямым и натянутым, стопа в положении приседа должна полностью стоять на полу.

### Отжимания (сгибание-разгибание рук в упоре лежа)

Выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Угол сгиба рук в локте должен быть не менее 90 град., только в этом случае отжимание засчитывается. Затем спортсмен возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

### Поднимание туловища из положения «лежа на животе» («лодочка»):

Спортсмен, находясь в положении лежа на животе, руки вытянуты вверх и прижаты к голове (к ушам), поднимает одновременно ноги и верхнюю часть корпуса. При выполнении упражнения колени не должны сгибаться, а руки всегда должны быть выше корпуса. Затем спортсмен снова принимает исходное положение.

### Наклон вперед (складка) (см.)

Выполняется из положения, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком «+», если выше - со знаком «—». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

## **Контрольные упражнения по СФП по этапам подготовки:**

### Стантовые элементы

На выполнение всех контрольных стантовых элементов дается одна попытка. Стант-группа выполняет стант по команде базы или споттера.

Оценка техники идет от начала подъема станта и до постановки флайера на пол. Стант считается выполненным, если:

- Стант выполнен без шатаний и падения флайера;
- С правильной техникой и без видимой сложности.

### Прыжки

На выполнение контрольного прыжка дается одна попытка. Прыжок выполняется по команде тренера на горизонтальной поверхности толчком с двух ног и с приземлением на две

ноги. Приземлиться нужно на то же место. Оценивается высота прыжка и техника выполнения.

### Элементы акробатики

Выполняется один из группы акробатических элементов (базового, основного, продвинутого, элитного уровня), соответствующий этапу подготовки спортсмена. Задание дается тренером каждому спортсмену индивидуально, в зависимости от позиции спортсмена в команде.

Важную роль играет систематический самоконтроль за состоянием здоровья, сна, аппетита, эмоциональным состоянием дает точную информацию об адаптационной устойчивости организма к нагрузке.

### Требования к уровню специальной подготовки спортсменов, освоивших программу курса начальной подготовки

В результате освоения обязательного минимума программы по «Чирлидингу» в объеме курса начальной подготовки спортсмены должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

#### Знать:

- требования к чирлидерам;
- правила поведения на занятиях;
- технику безопасности во время тренировок;
- требования к внешнему виду чирлидеров;
- историю возникновения и развития чирлидинга;
- базовые положения рук, ног;
- виды выпадов, стоек, прыжков;
- простые кричалки.

#### Уметь демонстрировать:

##### *Программа «Чир»:*

1. Прыжки: звездочка, группировка, абстракт.
2. Акробатика: колесо, кувырок, рондат, стойка на лопатках.
3. Выбросы: свечка, кик, пайк (1 любой обязательно).
4. Либерти (1 обязательно).
5. Перестроения: все виды перемещений на площадке 12 × 12.
6. Кричалка.
7. Пирамиды: 1,5 высота (2 уровень).
8. Спуски со стантов, пирамид.

##### *Программа «Данс»:*

1. Шпагат (3 шт.).
2. «Складка» в положении сидя (ноги вместе).
3. Равновесие «Ласточка».
4. Стойка на лопатках «Березка».
5. Мах вперед (с 2-х ног по 1 разу).
6. Махи в стороны.
7. Пируэт (вращение на одной ноге вокруг своей оси на 3600, свободная нога находится в положении «пассе»).
8. Прыжок «Стредл».
9. Прыжок «Группировка».
10. «Пистолет» (1 раз / 2 ноги).

## **Требования к уровню специальной подготовки спортсменов, освоивших программу курса спортивной специализации.**

В результате освоения обязательного минимума программы по «Чирлидингу» в объеме курса спортивной специализации спортсмены должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

### Знать:

- правила поведения на занятиях;
- требования к чирлидерам;
- виды страховок при выполнении программ «Чир» и «Данс»;
- требования к личной гигиене и внешнему виду чирлидеров;
- историю чирлидинга в России;
- основные акробатические упражнения;
- основные виды пируэтов, шпагатов, махов, прыжков;
- основные виды стантов; положения флайера в станте;
- правила построения пирамид.

### Уметь демонстрировать:

#### *Программа «Чир»:*

1. Прыжки: той-тач, пайк, хэдлер, хёрки, дабл найн (2 любых обязательно).
2. Акробатика: колесо, кувырок, рандат, стойка на лопатках, фляк, рандат-фляк-сальто, рандат- фляк-бланж (не менее 4 видов).
3. Выбросы: кик, той-тач, пайк, сальто назад, сальто углом, сальто с раскрытием, винт, вертолет на 1800, кик-винт (1 любой обязательно).
4. Либерти (на вытянутых руках) (1 обязательно).
5. Перестроения: все виды перемещений на площадке 12 × 12.
6. Кричалка: чир, чант (минимум 1 раз) (на 3 восьмерки).
7. Пирамиды: высота 1,5; 2; 2,5 (2 уровень).
8. Спуски со стантов, пирамид: сальто вперед, 2 винта.
9. Чир-данс (не менее 4-х восьмерок).

#### *Программа «Данс»:*

1. Шпагат (3 шт.).
2. «Складка» в положении сидя (ноги вместе).
3. Фронтальное равновесие.
4. Стойка на лопатках «Березка».
5. Мах вперед (с 2-х ног по 1 разу).
6. Махи в стороны (с 2-х ног по 1 разу).
7. Вертикальный мах (назад 2 ноги).
8. Пируэт (вращение на одной ноге вокруг своей оси на 3600, свободная нога находится в положении «пассе»).
9. Тур-пике.
10. Прыжок «Той-тач».
11. Прыжок «Пайк».
12. Высокий лип вперед (на 1 ногу).
13. «Пистолет» (3 раза на 2 ноги).

## **Требования к уровню специальной подготовки спортсменов, освоивших программу этапа совершенствование спортивного мастерства.**

В результате освоения обязательного минимума программы по «Чирлидингу» в объеме курса спортивной специализации спортсмены должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Знать:

- правила поведения на занятиях;
- требования к чирлидерам;
- виды страховок при выполнении программ «Чир» и «Данс»;
- требования к личной гигиене и внешнему виду чирлидеров;
- историю чирлидинга в России;
- основные акробатические упражнения;
- основные виды пируэтов, шпагатов, махов, прыжков;
- основные виды стантов; положения флайера в станте;
- правила построения пирамид.

Уметь демонстрировать:

*Программа «Чир»:*

- 1. Прыжки: той-тач, пайк, хёдлер, хёрки, дабл найн.
- 2. Акробатика: колесо, кувырок, рандат, фляк, рандат-фляк-сальто, рандат-фляк-бланж, рандат- фляк винт.
- 3. Выбросы: кик, той-тач, пайк, сальто назад, сальто углом, сальто с раскрытием, винт, вертолет на 1800, кик-вин.
- 4. Либерти.
- 5. Перестроения: все виды перемещений на площадке 12 × 12.
- 6. Кричалка: чир, чанг.
- 7. Пирамиды: высота 1,5; 2; 2,5.
- 8. Спуски со стантов, пирамид: сальто вперед, 2 винта.
- 9. Чир-данс.

*Программа «Данс»:*

- 1. Шпагат.
- 2. Фронтальное равновесие.
- 3. Махи.
- 4. Пируэт (вращение на одной ноге вокруг своей оси на 3600, свободная нога находится в положении «пассе»).
- 5. Тур-пике.
- 6. Солнышко
- 7. Все «Данс»и «Чир» прыжки.
- 8. Высокий лип вперед, лип со сменой ног.

**Требования к уровню общей физической подготовки.**

Таблица 11.

Возраст	Мальчики, юноши			Девочки, девушки		
	Оценка выполнения					
	Удовл.	Хор.	Отл.	Удовл.	Хор.	Отл.
<b>1. Координация (челночный бег 3 × 10 м, сек)</b>						
9	10,2 и более	10,1-8,9	8,8 и менее	10,8 и более	10,7-9,4	9,3 и менее
10	9,9 и более	9,8-8,7	8,6 и менее	10,4 и более	10,3-9,2	9,1 и менее
11	9,7 и более	9,6-8,6	8,5 и менее	10,1 и более	10,0-9,0	8,9 и менее
12	9,3 и более	9,2-8,4	8,3 и менее	10,0 и более	9,9-8,9	8,8 и менее
13	9,3 и более	9,2-8,4	8,3 и менее	10,0 и более	9,9-8,8	8,7 и менее
14	9,0 и более	8,9-8,1	8,0 и менее	9,9 и более	9,8-8,7	8,6 и менее

15	8,6 и более	8,5-7,8	7,7 и менее	9,7 и более	9,6-8,6	8,5 и менее
16	8,2 и более	8,1-7,4	7,3 и менее	9,7 и более	9,6-8,5	8,4 и менее
17	8,1 и более	8,0-7,3	7,2 и менее	9,6 и более	9,5-8,4	8,3 и менее
18	8,0 и более	7,9-7,2	7,1 и менее	9,5 и более	9,4-8,3	8,2 и менее
<b>2. Скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места, см)</b>						
9	124 и менее	125-169	170 и более	110 и менее	111-159	160 и более
10	134 и менее	135-181	182 и более	120 и менее	121-169	170 и более
11	152 и менее	153-197	198 и более	130 и менее	131-184	185 и более
12	167 и менее	168-212	213 и более	135 и менее	136-189	190 и более
13	180 и менее	181-237	238 и более	140 и менее	141-199	200 и более
14	202 и менее	203-250	251 и более	145 и менее	146-199	200 и более
15	212 и менее	213-259	260 и более	155 и менее	156-204	205 и более
16	220 и менее	221-264	265 и более	160 и менее	161-209	210 и более
17	225 и менее	226-269	270 и более	165 и менее	166-214	215 и более
18	230 и менее	231-274	275 и более	170 и менее	171-219	220 и более
<b>3. Силовая выносливость (сгибания-разгибания рук в упоре лежа, раз)</b>						
9	5 и менее	6-9	10 и более	4 и менее	5-8	9 и более
10	9 и менее	10-14	15 и более	7 и менее	8-12	13 и более
11	14 и менее	15-24	25 и более	12 и менее	13-19	20 и более
12	24 и менее	25-34	35 и более	18 и менее	19-29	30 и более
13	34 и менее	35-44	45 и более	28 и менее	29-34	35 и более
14	44 и менее	45-49	50 и более	33 и менее	34-39	40 и более
15	49 и менее	50-64	65 и более	38 и менее	39-54	55 и более
16	64 и менее	65-69	70 и более	53 и менее	54-59	60 и более
17	69 и менее	70-79	80 и более	58 и менее	59-69	70 и более
18	79 и менее	80-89	90 и более	68 и менее	69-79	80 и более
<b>4. Сила (подтягивание на высокой перекладине из виса стоя (мальчики, юноши); подтягивание на низкой перекладине (90 см) из виса лежа (девочки, девушки); раз</b>						
9	2 и менее	3-5	6 и более	7 и менее	8-15	16 и более
10	3 и менее	4-6	7 и более	8 и менее	9-17	18 и более
11	3 и менее	4-7	8 и более	9 и менее	10-19	20 и более
12	4 и менее	5-8	9 и более	9 и менее	10-19	20 и более
13	4 и менее	5-9	10 и более	9 и менее	10-19	20 и более
14	5 и менее	6-10	11 и более	9 и менее	10-19	20 и более
15	5 и менее	6-11	12 и более	9 и менее	10-19	20 и более
16	6 и менее	7-12	13 и более	10 и менее	11-21	22 и более
17	6 и менее	7-14	15 и более	11 и менее	12-23	24 и более
18	7 и менее	8-17	18 и более	12 и менее	13-23	24 и более

Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе  
начальной подготовки.

Таблица 12.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Сила	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)

	<p>Подтягивание из виса на перекладине</p> <p>(не менее 2 раз)</p>	<p>Подтягивание из виса на перекладине</p> <p>(не менее 1 раз)</p>
	<p>Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке</p> <p>(не менее 5 с)</p>	<p>Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке</p> <p>(не менее 5 с)</p>
Скоростно-силовые качества	<p>Прыжок в длину с места</p> <p>(не менее 115 см)</p>	<p>Прыжок в длину с места</p> <p>(не менее 110 см)</p>
Координация	<p>Удержание равновесия на одной ноге</p> <p>(не менее 5 с)</p>	<p>Удержание равновесия на одной ноге</p> <p>(не менее 5 с)</p>
Гибкость	<p>Упражнение "мост" из положения лежа на спине</p> <p>(расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5 с)</p>	<p>Упражнение "мост" из положения лежа на спине</p> <p>(расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 с)</p>

Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на  
тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица 13

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 20 м  (не более 4,5 с)	Бег на 20 м  (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 30 с  (не менее 16 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30 с  (не менее 10 раз)
	Прыжок в длину с места  (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места  (не менее 125 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 8 раз)
	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре  (не менее 5 раз)	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре  (не менее 5 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа  (не менее 30 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа  (не менее 20 раз)
Координация	Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх  (не менее 10 с)	Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх  (не менее 10 с)
Гибкость	Шпагат продольный  (фиксация не менее 5 с)	Шпагат продольный  (фиксация не менее 5 с)
	Шпагат поперечный  (фиксация не менее 5 с)	Шпагат поперечный  (фиксация не менее 5 с)
	Упражнение "мост". И.П. - основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу  (фиксация не менее 10 с)	Упражнение "мост". И.П. - основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу  (фиксация не менее 10 с)
Сила	Удержание положения "угол", ноги вместе на гимнастических стоялках (не менее 12 с)	Удержание положения "угол", ноги врозь на гимнастических стоялках (не менее 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Первый юношеский спортивный разряд	

Сокращение, используемое в таблице: "И.П." - исходное положение.

**Нормативы**  
**общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе**  
**совершенствования спортивного мастерства**

*Таблица 14.*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 20 м (не более 3,8 с)	Бег на 20 м (не более 4,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 17 раз)
Сила	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 8 раз)
	Стойка на руках на гимнастическом ковре (не менее 8 с)	Стойка на руках на гимнастическом ковре (не менее 8 с)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
Гибкость	Шпагат продольный (фиксация не менее 15 с)	Шпагат продольный (фиксация не менее 15 с)
	Шпагат поперечный (фиксация не менее 15 с)	Шпагат поперечный (фиксация не менее 15 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

#### 4. Список Литературы

1. Житько, А.Н. Черлидинг – неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и истоки его зарождения/А.Н.Житько // Мир спорта. 2008. - №11.
2. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе/П.К.Петров. - Учеб. Для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
3. Янович, Ю.А., Корнелюк, Т.В., Дюмин, И.М. Организация учебно-тренировочного процесса по черлидингу. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧЕР-программы команд поддержки и методики их обучения/Ю.А.Янович, Т.В.Корнелюк, И.М.Дюмин – Мн.:ГУ «РУМЦ ФВН», 2008.
4. Набатникова, М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я. Набатникова [идр.].-М.: ФиС, 1982.
5. Литвиненко С.Н. Педагогическая система управления развитием спорта для всех //Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 2.
6. Маркелов В.В. Психолого-педагогические аспекты интегрированного подхода к управлению развитием индивидуальности спортсмена // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 2.
7. Неверкович С.Д. Деятельностный подход в изучении руководства и лидерства в спорте // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 6.
8. Митин Е.А. Психолого-педагогический подход к диагностике и коррекции соревновательной надежности в командных видах спортивных игр // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 9
9. Федерация черлидинга России. /Электронный ресурс/. Режим доступа: <http://www.cheerleading.ru>
10. 1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся с 1 по 10 класс – М.; Просвещение 2005
11. 2 Новикова В.П. Правила соревнований по черлидингу.; М.МГАФК, 2005
12. Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сборник зачетных рефератов слушателей курсов факультета повышения квалификации .М.МГАФК 2006г.
13. Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сборник зачетных рефератов слушателей курсов факультета повышения квалификации .М.МГАФК 2007г
14. Линда Рэ Чепел. Как стать первоклассным тренером по черлидингу, Пер. с англ. .Л.Ф.Зуева Москва РООК «Патриот» 2004г
15. Твердовская С.В. Черлидинг для обучающихся в 10-11 классах. Омск 2008
16. Янович Ю.А. Классификация акробатических упражнений в чирлидинге Минск. 2009г.
17. Мет. Пособие с видео. Как подготовить команду. М РОО 2008г.
18. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для детей от 1 года до 14 лет М.Новая школа 1994
19. Глейберман А.Н. Упражнения в парах М. Физкультура и спорт 2005