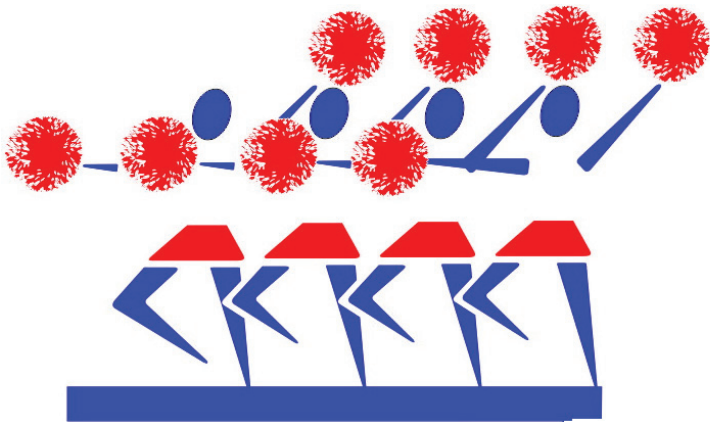


Соколова Э.Ю

ЧЕРЛИДИНГ



**ПРИМЕРНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

**ПРИМЕРНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

ЧЕРЛИДИНГ

**ПРОГРАММА
утверждена**

**Центром организационно-методического обеспечения
физического воспитания
г. Москвы**

**Москва
2012 г.**

УДК 796.417.2

ББК 75.6

С59

ISBN 978 — 5 — 906069 — 99 — 3

С59 Соколова Э.Ю

Черлидинг. Примерная образовательная программа дополнительного образования детей.
Записки реаниматолога — М.: ООО «Буки Веди», 2012. — 94 с.

Данная программа содержит научно обоснованные рекомендации по планированию, построению, содержанию и организации эффективного тренировочного процесса подготовки к спортивным соревнованиям по черлидингу среди школьных команд.

Программа рассчитана на 6 лет. Возраст учащихся: 7–11 лет; 12–16 лет.

Авторы программы:

Соколова Э.Ю. — ведущий методист федерации черлидинга России,
директор черлидингового клуба «Ассоль»

Дель О.Н. — кмс по черлидингу, педагог д. о.,
учитель физической культуры гимназии № 1587

Саушкина Т.В. — кмс по черлидингу, педагог д. о.,
учитель физической культуры Ц.О. № 1441

Рыжикова М.Ю. — кмс по черлидингу, педагог д. о. шк. № 603

Нестерова Т.В. — мастер спорта по акробатике, кмс по черлидингу,
тренер-преподаватель «ДЮСШ №77»

Рецензент:

И.А.Цыба — мастер спорта по художественной гимнастике, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физвоспитания РГУ нефти и газа

Н.В.Чиркова — директор ГБОУ СОШ №603

Н.Н.Курчашова — педагог доп.образования, учитель физической культуры ГБОУ СОШ № 603

С.Ю.Лядунова — спортивный врач ГБОУ ДОД СЧ «ДЮСШ №77»

ISBN 978 – 5 – 906069 – 91 – 7

© ООО «Буки Веди», 2012 г.

© Черлидинг, 2012 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	6
1.1 Цель и задачи программы.....	8
2. Учебно-тематический план	10
2.1 Тематическое планирование	11
3. Содержание изучаемого курса	13
3.1 Тестирование	14
3.2 Разминка	14
3.3 Базовые движения	15
3.4 Теоретическая подготовка.....	18
3.5 Психологическая подготовка.....	20
3.6 Элементы черлидинга.....	21
4. Методическое обеспечение программы	26
4.1 Методические рекомендации для проведения тестирования	26
4.2 Нормативы	28
4.3 Описание техники выполнения основных элементов ЧИР-программ.....	32
4.4 Примеры пирамид по высоте и уровням.....	65
4.5 Методические указания для разучивания пирамид	69
4.6. Методические указания для разучивания кричалок	70
4.7. Методические указания для разучивания чир-дансов.....	70
4.8. Описание техники выполнения основных элементов ЧИР-ДАНС-программ	71

4.9. Методические рекомендации по развитию гибкости (растягиванию).....	79
4.10. Общая физическая подготовка	80
4.11. Специальная физическая подготовка.....	80
4.12. Методические рекомендации по построению годовичного плана подготовки команды	80
4.13. План мероприятий черлидинговой команды в течение сезона.....	82

5. Список литературы 85

6. Приложения 86

Приложение №1.....	86
Приложение №2.....	87
Приложение №3.....	89

1. Пояснительная записка

Черлидинг (англ. cheerleading) — модный, интересный для детей и популярный среди молодежи вид спорта. Если перевести это слово на русский язык буквально, то: cheer — это возглас, крик, призыв; leader — лидер. Т.е. черлидер, в переводе на русский язык — это лидер тех, кто кричит на стадионах. В Японии, Финляндии, Германии и в других странах, где успешно развивается черлидинг, его называют именно этим английским именем.

Организация досуга детей и подростков посредством занятий спортом и физической культурой очень актуальна и направлена на улучшение социальной обстановки среди молодёжи, предотвращение и сокращение правонарушений среди детей и подростков. Физическая активность является универсальным средством предупреждения заболеваний, укрепления защитных сил организма, повышения работоспособности и выносливости. Занятия физической культурой и спортом имеют большое социальное значение, решают задачи воспитания морально-волевых и нравственных качеств личности, рациональной организации досуга, общения людей. Черлидинг сочетает в себе и спортивные нагрузки, и гармонию, красоту выступлений.

В Москве крупные черлидинговые мероприятия: соревнования, фестивали, спортивно-оздоровительные лагеря, обучающие курсы и семинары для тренеров организует и проводит РОО «Федерация Черлидерс — группы поддержки спортивных команд» (регистрационный №1027700300759 от 23 августа 1999 года), аккредитованная в Москомспорте в 2008 году. В 2011 году РОО «Федерация Черлидерс — группы поддержки спортивных команд» изменила название на РФСОО «Федерация черлидинга Москвы» и в 2012 году прошла аккредитацию в Москомспорте.

Развитие спортивного черлидинга в России начинается с 1999 года, момента регистрации РОО «Федерация Черлидерс — группы поддержки спортивных команд». Первыми членами Федерации стали несколько команд и тренеров черлидингового клуба «Ассоль», развивающего черлидинг как самостоятельный вид спорта в Москве. Популярность черлидинга среди подростков и молодежи позволила Федерации формировать новые команды и начать проводить соревнования. Первые

московские городские соревнования по черлидингу были проведены Клубом «Асоль» в мае 1999 года, участие в них принимали 12 команд.

Начиная с 2002 года, соревнования на Кубок Федерации проходят в открытой форме с участием регионов России, таких как Астрахань, Челябинск, Магнитогорск Челябинской обл., С-Петербург, Волгоград, Пермь, Саранск. В этом же году Россия становится членом Европейской Ассоциации черлидинга и Международной Федерации черлидинга.

В 2007 году Агентство физической культуры и спорта РФ приняло положительное решение по заявлению Федерации черлидинга Москвы о признании черлидинга видом спорта и внесении его во Всероссийский реестр видов спорта России. Утверждены Правила соревнований по черлидингу. В этом же году был издан Приказ о Единой всероссийской спортивной классификации по виду спорта и спортсмены-черлидеры смогли выполнять нормативы на спортивные разряды до уровня кандидата в мастера спорта включительно.

В декабре 2008 года была зарегистрирована российская Межрегиональная общественная организация «Федерация черлидинга», учредителями которой стали Московская и Санкт-Петербургская федерации черлидинга. 9 мая 2009 года в Москве (ДС Динамо) состоялись первые общероссийские соревнования по черлидингу, в которых участвовало 84 команды из разных регионов России. Активное развитие черлидинга на территории России привело к возможности и необходимости создания общероссийской черлидинговой структуры — 25 ноября 2009 года в Устав Межрегиональной общественной организации «Федерация черлидинга» были внесены изменения и была образована Общероссийская общественная организация «Федерация черлидинга России», составе которой 43 региональных отделения.

В Европе первый чемпионат по черлидингу состоялся в 1995 году в Германии в г. Штудгарде. Организация, руководящая движением черлидеров в Европе — Европейская ассоциация черлидинга (ЕСА) основана в 1995 году.

В 2001 году была основана Международная Федерация Черлидинга (IFC), куда впоследствии, помимо стран — членов европейской ассоциации, вошла Япония — страна, где в 2001 в г. Токио состоялся первый чемпионат мира по черлидингу.

На сегодняшний день в Международную и Европейскую федерацию черлидинга входят следующие страны: Тайвань, ЮАР, Гонконг, Индонезия, Япония, Малайзия, Филиппины, Сингапур, Тайланд, Австрия, Дания, Финляндия, Франция, Германия, Венгрия, Ирландия, Норвегия, Россия, Сербия и Черногория, Словения, Швеция, Украина, Великобритания, Австралия, Барбадос, Боливия, Бразилия, Чили, Колумбия, Коста — Рика, Эквадор, Панама, Перу, США, Венесуэла, Казахстан, Корея, Польша.

В России, Европе и Мире черлидинг развивается в двух основных направлениях — ЧИР и ЧИР-ДАНС. Данная программа предполагает планирование и проведение подготовки к соревнованиям по черлидингу среди школьных команд с применением различных элементов черлидинга из двух номинаций.

В команде черлидеры могут занимать разные позиции и выполнять кардинально разные функции, что, в свою очередь позволяет регулировать физические нагрузки. При распределении черлидеров для выполнения таких элементов, как «станты» (см. Приложение №3) важно учитывать антропометрические данные воспитанников и на позицию «флайер» распределять самых маленьких и легких, «база» — крепких, невысоких, примерно одинакового роста черлидеров, «споттер» — самых высоких участников команды. (Определения всех приведенных выше терминов представлены в словаре, см. Приложение №3).

Участники черлидинговых команд могут быть разного пола (как мальчики, так и девочки). Так же участниками одной команды могут быть дети и подростки разного возраста в рамках своей возрастной группы («дети» 7-11 лет или «юниоры» 12-16 лет).

1.1 Цель и задачи программы

Цель: укрепление здоровья, развитие творческого потенциала и социальная адаптация детей в обществе посредством физкультурно-оздоровительных занятий.

Задачи:

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата, укрепление работы всех систем организма;

2. воспитание личностных качеств — самостоятельность, упорство к достижению целей, чувство коллективизма, дисциплинированность;
3. формирование эстетики движения, умение двигаться под музыку, приносить эмоциональную удовлетворенность, развивать вкус, совершенствовать духовный мир человека;
4. изучение своего организма, гигиенических требований к одежде, обуви, изучение гигиены тела;
5. развитие основных двигательных качеств.

Основными отличительными особенностями данной программы от существующих на сегодняшний день являются:

- новизна — данная программа одна из первых программ дополнительного образования в данном виде спорта для средних общеобразовательных учреждений в Москве
- в данной программе уделяется внимание построению годичного цикла тренировки и его планированию
- подробно расписано содержание тренировочного процесса
- учтены сенситивные периоды развития физических качеств

Черлидинг — командный вид спорта. Занятия черлидингом доступны детям от 7 лет и старше. Заниматься им могут как девочки, так и мальчики, относящиеся к основной группе здоровья. Допуск от врача к занятиям обязателен.

Группы формируются с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности детей.

1. группа 7–11 лет (1–5 класс). Состав группы 15–20 человек. Продолжительность занятия 1–2 часа (45 мин+15 мин — перерыв или 45мин +15 мин — перерыв +45 мин +15 мин — перерыв) 6 часов в неделю, 216 ч. в год.
2. группа 12–16 лет (6–10 класс). Количество занимающихся 15–20 человек. Продолжительность занятия 1–2 часа (45 мин+15 мин — перерыв или 45мин+15 мин — перерыв +45 мин +15 мин — перерыв) 6 часов в неделю, 216 ч. в год.

По итогам обучения занимающихся в секции черлидинга, ребенок овладевает основными навыками командной работы, техникой выполнения основных черлидинговых элементов, умением организовать свой досуг и распорядок дня, становится свободной,

способной к самовыражению и социально-адаптированной личностью.

Подведения итогов реализации образовательной программы осуществляется в форме участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях по черлидингу среди школьных команд разного уровня (учреждение, район, округ, город, международные).

2. Учебно-тематический план

Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Соотношение этих трех частей для возрастной группы 7–11 лет в процентном соотношении ориентировочно 30–40% / 50–60% / 10%, для возрастной группы 12–16 лет основная часть занятия составляет 70–80% всего времени занятия, остальные 20–30% деятельности делятся между разминкой и заключительной частью. Необходимо учитывать, что чем выше уровень подготовки черлидеров и выше физическая подготовленность соотношение частей занятий будет зависеть от поставленных задач одного конкретного занятия либо от периода подготовки (подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный).

Каждое занятие должно начинаться с разминки и подготовки организма к предстоящей работе. Увеличивать нагрузку следует постепенно, упражнения должны воздействовать на основные группы мышц рук, ног, туловища. Начинают занятия с упражнений требующих точности движений, повышенной скорости, ловкости и лишь затем приступают к упражнениям, которые требуют силы и выносливости. В конце занятий нужен постепенный переход к относительно спокойному состоянию организма (приближение пульса и дыхания к тем значениям, которые были до начала тренировки). Физические упражнения не должны вызывать значительного утомления.

Занятия могут проводиться в двух направлениях в зависимости от того, в какой номинации работает группа: номинация ЧИР; номинация ЧИР-ДАНС. Каждой из двух номинаций соответствуют свои характерные элементы:

Элементы номинации ЧИР: чир-прыжки, пирамиды, станты, чир-дансы, кричалки (чир-и чанты), акробатические элементы (кувырки, колеса, рондаты и др.).

Элементы номинации ЧИР-ДАНС: пируэты, шпагаты, махи, чир-прыжки, лип-прыжки.

Соревнования по черлидингу среди школьных команд проводятся по специальным правилам, разработанным РФСОО «Федерация черлидинга Москвы», адаптированным для работы со школьниками в системе дополнительного образования, которые включают в себя элементы двух номинаций.

Кроме обязательных элементов для подготовки к соревнованиям по черлидингу среди школьных команд в программе соревнований команды могут выполнять дополнительные элементы, которые увеличивают зрелищность и повышают сложность программы и, соответственно итоговую оценку команды. Каждая черлидинговая команда ориентирована в большей степени или на ЧИР или на ЧИР-ДАНС номинацию, исходя из этого, при планировании тренировочного процесса тренер может выбрать дополнительные элементы ЧИР или ЧИР-ДАНС номинации, предложенные в плане.

2.1 Тематическое планирование

7-11 лет

Виды подготовки	Теоретическая часть (час)			Практическая часть (час)			ИТОГО (час)		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Тестирование				2	2	2	2	2	2
Теоретическая	13	8	8				13	8	8
История черлидинга	1						1		
Гигиенические требования	1	1	1				1	1	1
Техника безопасности на тренировке	4	2	2				4	2	2
Терминология черлидинга	4	2	2				4	2	2
Правила соревнований	2	2	2				2	2	2
Техника безопасности при выполнении стантов	1	1	1				1	1	1
Техническая				122	122	128	122	124	128

Базовые движения рук					12	10	10	12	10	10
Обязательные элементы	Чир-прыжки				14	12	12	14	12	12
	Станты				18	20	22	18	20	22
	Кричалки				12	10	10	12	10	10
	Чир-данс				16	16	16	16	16	16
	Пируэты				12	14	16	12	14	16
	Махи				10	12	12	10	12	12
Дополнительные элементы	Пирамиды/ шпагаты*				12	12	12	12	12	12
	Акробатика/ лип-прыжки*				16	16	18	16	18	18
Психологическая		4	4	4				4	4	4
Общая физическая					36	34	32	38	34	32
Специальная физическая					28	30	24	28	31	25
Соревновательная					11	16	18	11	16	18
Отработка соревновательной программы					9	14	16	9	14	16
Соревнования					2	2	2	2	2	2
Итого:		17	12	12	199	204	204	216	216	216

* — дополнительные элементы ЧИР номинации / дополнительные элементы ЧИР-ДАНС номинации. Выбирает тренер в соответствии с номинацией, на которую ориентирована команда.

12-16лет

Виды подготовки	Теоретическая часть (час)			Практическая часть (час)			ИТОГО (час)		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Год обучения									
Тестирование				2	2	2	2	2	2
Теоретическая	12	10	10				12	10	10
История черлидинга	1						1		
Общая характеристика спортивной подготовки	2	1	1				2	1	1
Гигиенические требования	2	2	2				2	2	2
Техника безопасности на тренировке	2	2	2				2	2	2
Терминология черлидинга	1	1	1				1	1	1
Правила соревнований	2	2	2				2	2	2

Техника безопасности при выполнении стантов		2	2	2				2	2	2
Техническая					122	118	122			
Базовые движения рук					6	6	4	6	6	4
Обязательные элементы	Чир-прыжки				14	12	12	14	12	12
	Станты				20	22	24	20	22	24
	Кричалки				10	8	8	10	8	8
	Чир-танс				14	14	14	14	14	14
	Пируэты				16	16	16	16	16	16
	Махи				12	14	16	12	14	16
Дополнительные элементы	Пирамиды/шпагаты*				14	12	14	14	12	14
	Акробатика/лип-прыжки*				16	14	14	16	14	14
Психологическая		6	6	6				6	6	6
Общая физическая					28	30	26	28	30	26
Специальная физическая					34	32	30	34	32	30
Соревновательная					12	18	20	12	18	20
Отработка соревновательной программы					10	16	18	10	16	18
Соревнования					2	2	2	2	2	2
Итого:		18	16	16	198	200	200	216	216	216

* — дополнительные элементы ЧИР номинации / дополнительные элементы ЧИР-ДАНС номинации. Выбирает тренер в соответствии с номинацией, на которую ориентирована команда.

3. Содержание изучаемого курса

Черлидеры — это спортсмены. Требования к черлидерам по физической подготовке отличаются от требований, предъявляемых к другим спортсменам. В этой главе предоставлены рекомендации по планированию и эффективному проведению тренировок, включая

рекомендации по организации растяжки, наращиванию силы и развитию спортивных умений и навыков. Развивая у черлидеров спортивные умения и навыки, вы также укрепляете их уверенность в себе и улучшаете качество их выступлений.

Регулярные тренировки являются необходимым условием соответствия требованиям черлидинга по физической подготовленности. Вы должны составлять план на каждую тренировку, учитывая специфические нужды каждого конкретного дня. Если у вас есть четкий план тренировки, то вы сможете выделить время на отработку каждого необходимого элемента.

3.1 Тестирование

Для определения исходного уровня и динамики **общей и специальной физической подготовленности** учащихся рекомендуется следующий комплекс упражнений: подъем туловища из положения «лежа на спине» (кол-во раз/мин), подъем туловища в складку (положение «уголок»), выпрыгивания («лягушки»), отжимания (сгибание-разгибание рук в упоре лежа), подъем туловища из положения «лежа на животе» («лодочка»), наклон вперед (складка). Методические рекомендации для проведения тестирования представлены в 4 разделе программы «Методическое обеспечение».

3.2 Разминка

Разминка имеет большое значение, но, к сожалению ее часто игнорируют, результатом чего являются растяжения мышц.

При разминке выполняют легкую нагрузку в течение 10–15 минут. Большие значения имеют упражнения на растягивание, в том числе наклоны. Обычно при разминке используют комплекс упражнений для растягивания.


Хороший способ направить кровь к мышцам — пробежать в медленном темпе пару кругов по залу, перед тем как приступить к растяжке. Если вам нравится танцевать, то общей разминкой может быть

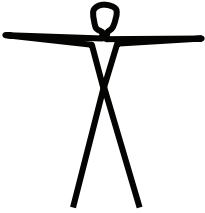





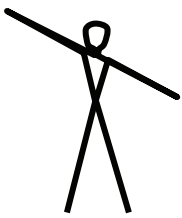
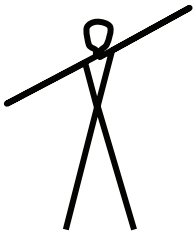
короткий энергичный танец под музыку. Прилив крови к мышцам перед растяжкой позволит лучше ее сделать и предотвратить травмы.

3.3 Базовые движения

На основе базовых движений рук и ног можно придумать множество чир-дансов и кричалок (чиров и чантов). На картинках, приведенных ниже, можно увидеть, правильно выполненные движения черлидеров. Выполняются эти движения одно за другим, сводя к минимуму промежуточное между ними время. Это значит, что нужно из одного положения сразу перейти в другое, держа руки четко и ровно. При этом все **БАЗОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ** в черлидинге (кроме движения **ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН**) выполняются немного **ПЕРЕД КОРПУСОМ**.

Для того чтобы программа была зрелищной и привлекательной для зрителей, работайте над точностью и синхронностью выполнения базовых движений всей командой.

<p>РУКИ НА БЕДРАХ кисти рук находятся в положении «кулак» и упираются в тазовые кости, тыльные стороны кистей направлены вперед</p>	<p>ХАЙ ВИ прямые руки расположены «в стороны-вверх» под углом примерно 30 градусов к вертикали. Тыльные стороны кистей направлены вверх</p>	<p>ЛОУ ВИ прямые руки расположены «в стороны-вниз» под углом примерно 30 градусов к вертикали. Тыльные стороны кистей направлены вверх</p>	<p>ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН руки вытянуты вверх в одну линию с корпусом, локоть находится над плечом, кисть над локтем. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)</p>
			

<p>Т прямые руки рас- положены в стороны. Тыльные стороны кистей направлены вверх</p>	<p>ЛОМАННОЕ Т согнуть руки в локтях из положения «Т», при этом кисть нахо- дится на одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей на- правлены вверх</p>	<p>ПРАВОЕ Л комбинированное движение: правая рука в положении «Т», левая рука — в положении «ТАЧДА- УН»</p>	<p>ЛЕВОЕ Л комбинированное движение: левая рука в положении «Т», пра- вая рука — в положе- нии «ТАЧДАУН»</p>
			
<p>КИНЖАЛЫ руки согнуты в локтях и прижаты к корпусу, кисть рас- положена над локтем и в одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей на- правлены наружу (в разные стороны)</p>	<p>РАМКА руки согнуты в локтях под углом 90 градусов, кисть рас- положена над локтем, локоть напротив пле- ча Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)</p>	<p>ПРАВАЯ ДИАГОНАЛЬ комбинированное движение: правая рука в положении «ХАЙ ВИ», левая рука — в положении «ЛОУ ВИ»</p>	<p>ЛЕВАЯ ДИАГОНАЛЬ комбинированное движение: правая рука в положении «ЛОУ ВИ», левая рука — в положении «ХАЙ ВИ»</p>
			

<p>ПРАВОЕ К комбинированное движение: правая рука в положении «ХАЙ ВИ», левая рука направлена вправо и находится в положении «ЛОУ ВИ»</p>	<p>ЛЕВОЕ К комбинированное движение: левая рука в положении «ХАЙ ВИ», правая рука направлена влево и находится в положении «ЛОУ ВИ»</p>	<p>ВЕРХНИЙ ПАНЧ (левый) комбинированное движение: левая рука в положении «ТАЧ-ДАУН», правая рука в положении «РУКИ НА БЕДРАХ»</p>	<p>НИЖНИЙ ТАЧДАУН прямые руки вытянуты вертикально вниз и прижаты к корпусу. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)</p>
			

Положение кистей

Правильное положение кисти во время выполнения базовых движений усиливает эффектность выступления. Кисть должна быть продолжением руки и «не заламываться» во время выполнения и смены движений. Базовые движения могут быть выполнены с любым из двух положений кисти: кулак или клинок, положение кистей для всей команды определяет тренер. Есть 4 базовых положения кистей: кулак (четыре пальца сжаты в кулак, а большой палец прижат поверх них, кулак и запястье находятся на одной линии), клинок (пальцы вытянуты, большой палец прижат, ладонь плоская), клэп-хлопок (ладони соединяются плашмя), класп-хлопок (одна ладонь захватывает другую).



Кулак:



Клинок:



Клэп-хлопок:



Класп-хлопок:

Положения рук

Положение рук добавляет выразительности движениям. Существует множество основных положений рук, а их комбинации бесконечны. Одна рука может делать одно движение, а другая в это время — совсем другое (некоторые движения могут быть симметричны). Важно знать, что в любой из этих позиций кисти должны быть либо в кулаке, либо в клинке.

Точность выполнения

Одним из способов достижения высокой точности движений в черлидинге является практическая отработка четкости различных положений ног, рук и кистей рук. Отработка четкости — это набор движений в черлидинге, когда одно положение сменяется другим под определенный ритм. Каждое упражнение — это композиция последовательных движений на восемь счетов, причем каждому ритму соответствует определенное положение. Практическая отработка четкости обычно включает от четырех до восьми последовательных упражнений, следующих друг за другом.

3.4 Теоретическая подготовка

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В данный блок входят темы:

- **История развития черлидинга, просмотр видеоматериалов выступлений черлидинговых команд на соревнованиях различного уровня.** История развития черлидинга в России и в Мире. Основные достижения Российских черлидинговых команд на международной арене. Итоги и анализ выступлений команд-победителей на соревнованиях различного уровня).
- **Общая характеристика спортивной подготовки, особенности черлидинга, как вида спорта.** Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи, основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Самостоятельные занятия по совершенствованию техники движений.)
- **Гигиенические требования. Требования к одежде и обуви для занятий черлидингом.** Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования одежде для тренировок и обуви для черлидинга. Униформа черлидера. Общий режим дня спортсмена, значение сна и утренней гимнастики. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Режим дня и питание во время тренировок и соревнований.
- **Техника безопасности во время тренировки (см. Приложение №1).** Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям черлидингом. Роль споттера в процессе тренировок и на соревнованиях.
- **Терминология черлидинга (см Приложение №3).** Основные термины черлидинга. Названия элементов. Уровни сложности элементов.
- **Правила соревнований по черлидингу для общеобразовательных школ.** Основные виды соревнований. Требования к участникам. Судейство в черлидинге, права и обязанности судей. Правила оценки элементов. Кодекс черлидеров.
- **Техника выполнения стантов и пирамид.** Правильная техника выполнения стантов и пирамид соответствующего уровня. Умение взаимодействовать в группе (синхронность, слаженность элементов). Способы страховки, обучение споттеров.

3.5 Психологическая подготовка

Ведущую роль в процессе психологической подготовки играет тренер. Психологическая подготовка воспитанников проходит в условиях учебного занятия, соревнований, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности, 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 (ОБС). 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, 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 черлидинговых командах основными задачами психологической подготовки являются формирование командного духа и ответственности черлидера за результат всей команды, а так же обучение приемам самоконтроля.

3.6 Элементы черлидинга.

Обязательные элементы черлидинга. Номинация ЧИР

ЧИР-ПРЫЖКИ

Чир-прыжок — быстрое, резкое перемещение тела вверх отталкиванием ног от точки опоры с выполнением вида прыжка в воздухе и последующим приземлением на две ноги.

Чир-прыжок — это воплощение энергии. Выполнение чир-прыжков добавляет черлидингу «спортивность», т.к. для выполнения чир-прыжков требуется спортивное мастерство. Для овладения техникой прыжков нужна гибкость, силовая подготовка и знание техники выполнения.

Виды чир-прыжков для разучивания в возрастной группе 7–11 лет (перечислены в соответствии с прогрессией обучения): апроуч, абстракт, так, стредл, херки, хедлер, двойная девятка, той-тач, пайк.

Виды чир-прыжков для разучивания в возрастной группе 12–16 лет (перечислены в соответствии с прогрессией обучения): апроуч, абстракт, так, стредл, херки, хедлер, двойная девятка, той-тач, пайк.

СТАНТЫ

Стант — подъем одного или более флайера максимально в два уровня. Выполняются минимально двумя, максимально пятью участниками команды.

В составе программы может использоваться несколько различных стантов. Все станты требующие страховки (на начальном этапе

разучивания или при выполнении стантов высотой в 2 человеческих роста и выше) должны выполняться со споттером (см. Приложение №3).

Виды стантов для разучивания в возрастной группе 7–11 лет (перечислены в соответствии с прогрессией обучения): шаг наверх, стойка на бедре одиночной базы, угол, стредл на плечах, «флажок» на бедре одиночной базы, стойка на бедре двойной базы, резкий тейбл топ, тейбл топ из коленного баскета, плечевой шпагат из стойки на бедре, бросок руками в плечевой шпагат, подъем в стойку на плечах двойной базы, резкий подъем в стойку на плечах двойной базы, элеватор.

Виды стантов для разучивания в возрастной группе 12–16 лет (перечислены в соответствии с прогрессией обучения): шаг наверх, стойка на бедре одиночной базы, угол, стредл на плечах, «флажок» на бедре одиночной базы, стойка на бедре двойной базы, резкий тейбл топ, тейбл топ из коленного баскета, плечевой шпагат из стойки на бедре, бросок руками в плечевой шпагат, подъем в стойку на плечах двойной базы, резкий подъем в стойку на плечах двойной базы, элеватор, жим в экстеншен, экстеншен снизу, элеватор-коленный баскет-экстеншен, элеватор-«чикен позишен»-элеватор, элеватор-релод-элеватор, либерти.

КРИЧАЛКИ

чант — короткая фраза, повторяющаяся, по крайней мере 3 раза, с целью привлечения зрителей к участию в программе.

Пример:

Ты в команде не один!

Мы все вместе ХХХ* Победим!

ХХХ не один! ХХХ Победим! (3 раза)

*Х — хлопок

чир — речевка, передающая информацию (о команде черлидеров, о теме мероприятия, о происходящих событиях и т.п.), направлена на достижение голосового контакта со зрителями.

Пример:

Команда, вперед!

Победа зовет!

Вас ждет успех!

Вы лучше всех!

ЧИР-ДАНС

Чир-данс — короткий хореографический блок.

Общая продолжительность чир-данса занимает от двух до шести восьмерок. В программу может включаться несколько чир-дансов,

Чир-данс строится на основе базовых движений черлидинга, так же в чир-данс могут быть включены любые элементы черлидинга по выбору тренера.

Обязательные элементы черлидинга.

Номинация ЧИР-ДАНС

ПИРУЭТЫ

Пируэт — вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов.

Виды пируэтов для разучивания в возрастной группе 7–11 лет (перечислены в соответствии с прогрессией обучения): простые пируэты, джаз-пируэты, тур пике.

Виды пируэтов для разучивания в возрастной группе 12–16 лет (перечислены в соответствии с прогрессией обучения): простые пируэты, джаз-пируэты, тур пике, аттитюд, арабески, солнышко, гранд пируэт, пируэт-флажок, фуэте.

МАХИ

Мах — резкое движение ногой вперед, назад, в сторону или по круговое движение ногой (мах «веер»).

При выполнении махов колено должно быть «натянuto». Технически правильное выполнение махов — быстрым резким движением от бедра. Махи выполняются синхронно всей командой с максимальной амплитудой.

Виды махов для разучивания в возрастной группе 7–11 лет (перечислены в соответствии с прогрессией обучения): мах вперед, мах в сторону.

Виды махов для разучивания в возрастной группе 12–16 лет (перечислены в соответствии с прогрессией обучения): мах вперед, мах в сторону, мах назад, мах «веер».

Дополнительные элементы черлидинга. Номинация ЧИР **АКРОБАТИКА**

Акробатика в черлидинге — это любые акробатические элементы (кувырок, колесо, рондат и т. д.), выполняемые на полу (соревновательной поверхности).

Одним из обязательных элементов черлидинга являются акробатические элементы. Занятия акробатикой имеет смысл проводить даже в том случае, если вы не планируете включать акробатические элементы в программу, т.к. в результате таких занятий повышается уровень контроля над собственным телом. Если вы раньше не занимались акробатикой или гимнастикой, то должны обратить внимание на следующее:

- при отработке акробатических элементов используйте маты;
- уделяйте больше внимания отработке акробатических элементов и начинайте эту работу по возможности раньше;
- начинайте обучение с простых элементов;
- оценивайте степень мастерства каждого члена команды и никогда не разрешайте черлидерам выполнять сложные элементы, если они не освоили более простых.

Виды акробатических элементов для разучивания в возрастной группе 7–11 лет (перечислены в соответствии с прогрессией обучения): кувырок вперед, кувырок вперед длинный с прыжка, кувырок назад, стойка на руках, колесо с шага, колесо с подскока, колесо с разбега, мост наклоном назад.

Виды акробатических элементов для разучивания в возрастной группе 12–16 лет (перечислены в соответствии с прогрессией обучения): кувырок вперед, кувырок вперед длинный с прыжка, кувырок назад, стойка на руках, колесо с шага, колесо с подскока, колесо с разбега, рондат, мост наклоном назад, переворот вперед, переворот вперед на одну, переворот назад на одну, переворот вперед из стойки на руках.

ПИРАМИДЫ

Пирамида

- два или более станта, соединенные между собой;
- любой подъем в 3 уровня.

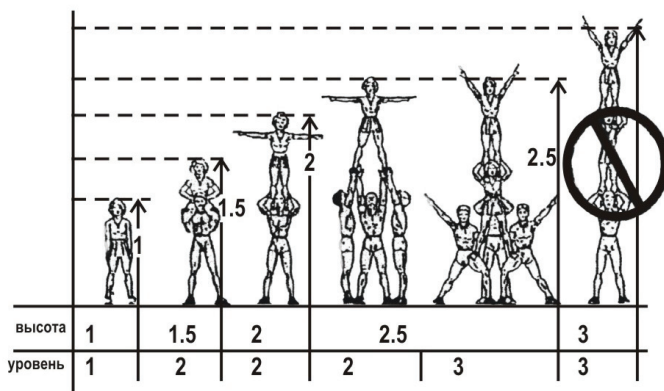
Пирамиды строятся из стантов, соединенных между собой.

Строится минимально из двух уровней, 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.

Для **возрастной группы 7–11 лет** максимальным ограничительным пределом, определяющим размерность пирамид, являются: 2 уровня и 2 высоты (см. Приложение №3).

Для **возрастной группы 12–16 лет** максимальным ограничительным пределом, определяющим размерность пирамид, являются: 2 уровня и 2,5 высоты (см. Приложение №3).

Размерность пирамид и стантов:



Дополнительные элементы черлидинга. Номинация ЧИР-ДАНС

ШПАГАТЫ

Шпагат — положение тела, при котором ноги находятся на одной линии, разведенные в противоположных направлениях.

Выполнение этого элемента должно быть обязательно зафиксировано несколькими секундами.

Виды шпагатов для разучивания в возрастной группе 7–11 лет (перечислены в соответствии с прогрессией обучения): шпагат на правую ногу, шпагат на левую ногу, поперечный шпагат.

Виды шпагатов для разучивания в возрастной группе 12–16 лет (перечислены в соответствии с прогрессией обучения): шпагат на правую ногу, шпагат на левую ногу, поперечный шпагат, вертикальный шпагат.

ЛИП-ПРЫЖКИ

Лип-прыжок — прыжок в шпагат с приходом на одну ногу.

Виды лип-прыжков для разучивания в возрастной группе 7–11 лет (перечислены в соответствии с прогрессией обучения): высокий лип вперед, высокий лип в сторону.

Виды лип-прыжков для разучивания в возрастной группе 12–16 лет (перечислены в соответствии с прогрессией обучения): высокий лип вперед, высокий лип в сторону, переменный лип, переменный лип с приходом в той тач.

4. Методическое обеспечение программы

4.1 Методические рекомендации для проведения тестирования

Следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирования по ОФП и СФП осуществляются два раза в год: в начале (сентябрь) и в конце (май) учебного года.

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

Подъем туловища из положения «лежа на спине»:

Спортсмен, находясь в положении лежа на спине, ноги подняты и 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, руки при этом находятся за головой, локти направлены в стороны.

Подъем 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.

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.

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимания):

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.

Прыжок в длину с места, см:

И.П. — туловище наклонено вперед, ноги слегка согнуты в коленях, стопы параллельно, носками на линии старта, руки отведены назад. Одновременно оттолкнувшись ногами и махнув руками вперед-вверх, разгибая туловище, прыгнуть как можно дальше. Приземлиться на обе ноги, согнутые в коленях, стопы параллельно, руки вперед. Зафиксировать приземление. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела.

Челночный бег (3 x 10м), с

В зале или на ровной площадке (беговой дорожке) отмеряется отрезок 10 м. В начале и конце отрезка чертятся линии старта и финиша. На линии старта кладут два кубика. И.П. — высокий старт. По команде «Марш!» испытуемый наклоняется и берет кубик, пробегает 10 м, кладет кубик на финиш и возвращается за вторым, взяв второй кубик бежит к линии финиша. Учитывается время от команды «Марш!» до момента прихода на финиш.

Челночный бег (4 x 9м), с

В зале или на ровной площадке (беговой дорожке) отмеряется отрезок 9 м. В начале и конце отрезка чертятся линии старта и финиша. На линии финиша кладут два кубика. И.П. — высокий старт. По сигналу следует с максимальной скоростью добежать до первого кубика, взять его рукой, вернуться обратно и положить на линию старта. То же самое повторить со вторым кубиком.

Бег на 30м, с:

Выполняется на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Бег на 60м, с:

Выполняется на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Бег 2000м, с:

Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

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.

4.2 Нормативы

Контрольные нормативы для возрастной категории «дети»

(7-11 лет)

Контрольные упражнения	Возрастная категория «дети»														
	7 лет			8 лет			9 лет			10 лет			11 лет		
Уровень подготовленности*	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в

Подъем туловища из положения «лежа на спине», кол-во раз за 1 мин	20	20	25	30	25	30	34	28	30	35	30	35	38	30	35	40
Подъем туловища из положения «лежа на животе» (лодочка), кол-во раз за 1 мин	20	25	30	25	30	34	28	30	35	30	35	38	30	35	40	
Выпрыгивания («лягушки»), кол-во раз за 30 секунд	8	10	12	10	12	15	12	14	15	12	15	20	15	18	20	
Челночный бег (3 x 10м), с	11,7	11,3	10,2	11,2	10,4	9,7	10,2	9,5	9,0	10,0	9,4	9,0	10,0	9,0	8,0	
Бег 30м, с	7,5	7,4	6,6	7,3	6,7	5,6	7,0	6,5	5,3	6,8	6,3	5,2	6,5	6,0	5,1	
Наклон вперед (складка), наклониться как можно ниже и удерживать в течение 10 секунд, см	+2	+6	+13	+2	+8	+13	+3	+9	+13	+3	+9	+14	+4	+9	+14	
Базовые движения Критерии оценки: точное выполнение движений с фиксацией и правильным положением кистей	Умение правильно выполнять базовые движения рук, знать названия	Выполняется связка из 8 базовых движений через два счета на две музыкальные восьмерки	Выполняется связка из 8 базовых движений на одну музыкальную восьмерку.	Выполняется связка из 8 базовых движений на две музыкальные восьмерки	Выполняется связка из 8 базовых движений на одну музыкальную восьмерку.	Выполняется связка из 8 базовых движений на две музыкальные восьмерки	Выполняется связка из 8 базовых движений на одну музыкальную восьмерку.	Выполняется связка из 8 базовых движений на две музыкальные восьмерки	Выполняется связка из 8 базовых движений на одну музыкальную восьмерку.	Выполняется связка из 8 базовых движений на две музыкальные восьмерки	Выполняется связка из 8 базовых движений на одну музыкальную восьмерку.	Выполняется связка из 8 базовых движений на две музыкальные восьмерки	Выполняется связка из 8 базовых движений на одну музыкальную восьмерку.	Выполняется связка из 8 базовых движений на две музыкальные восьмерки	Выполняется связка из 8 базовых движений на одну музыкальную восьмерку.	

* н — низкий, с — средний, в — высокий

Контрольно-переводные нормативы из детской возрастной категории (7-11 лет) в возрастную категорию «юниоры» (12–16 лет)

Контрольные упражнения	Возрастная категория «Юниоры» (с 12 лет)		
	н	с	в
Уровень подготовленности*			
Подъем туловища из положения «лежа на спине», кол-во раз за 1 мин	30	35	40
Подъем туловища из положения «лежа на животе» («лодочка»), кол-во раз за 1 мин	30	35	40
Выпрыгивания («лягушки»), кол-во раз за 30 секунд	20	22	15
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимания), кол-во раз за 50 секунд	10	12	15
Челночный бег (3 x 10м), с	10,0	9,0	8,0
Бег 30м, с	6,4	5,7	5,1
Наклон вперед (складка) наклониться как можно ниже и удерживать в течение 10 секунд, см	+ 3	+ 9	+ 14
Базовые движения (выполняется 5 базовых движений по команде тренера)	Критерии оценки: техника выполнения (резкость, фиксация движения, правильное положение кисти)		

* н — низкий, с — средний, в — высокий

Контрольные нормативы для возрастной категории «юниоры» (12–16 лет)

Контрольные упражнения	Возрастная категория «Юниоры»														
	12 лет			13 лет			14 лет			15 лет			16 лет		
Уровень подготовленности*	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в

Подъем туловища из положения «лежа на спине», кол-во раз за 1 мин.	35	35	10	135	11,8	11,2	16,0
Подъем туловища из положения «лежа на животе» («лодочка»), кол-во раз	40	40	12	150	11,4	10,6	15,0
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимания), кол-во раз за 40 секунд	45	45	20	170	11,2	10,3	14,0
Прыжок в длину с места, см	35	35	12	138	11,5	11,2	15,0
Челночный бег (4 x 9м), с	45	45	15	152	11,0	10,4	14,0
Бег 60м, с	50	50	20	175	10,8	9,8	13,0
Бег 2000м, мин,с	40	40	15	140	11,3	10,7	14,3
	45	45	18	170	10,8	10,2	13,3
	50	50	25	195	10,6	9,7	12,3
	40	40	18	155	11,0	10,5	13,3
	48	48	20	180	10,8	10,0	12,3
	50	50	22	200	10,4	9,4	11,3
	45	45	20	165	11,1	10,0	12,3
	50	50	22	190	10,6	9,8	11,3
	55	55	30	205	10,3	9,4	11,0

Наклон вперед (складка), наклониться как можно ниже и удерживать в течение 10 секунд, см	+ 3	+ 9	+ 14	+ 4	+ 9	+ 15	+ 5	+ 10	+ 15	+ 5	+ 10	+ 16	+ 6	+ 12	+ 18
------------------------------------------------------------------------------------------	-----	-----	------	-----	-----	------	-----	------	------	-----	------	------	-----	------	------

* н — низкий, с — средний, в — высокий

4.3 Описание техники выполнения основных элементов

ЧИР-программ




Средства СФП для прыжковых элементов и примеры ЧИР-ПРЫЖКОВ

(с описанием техники выполнения) по мере возрастания сложности. Возрастная категория «ДЕТИ» (7–11 лет)

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания	Организационные указания
Прыжок вверх (апроруч)	Выполняется одновременным толчком 2-х ног с выпрыгиванием вверх. Выполняется одна серия из 10 прыжков под счет тренера (выполнение 10 прыжков требует счета от 1 до 23, включая приземление).	Подскок выполняется в едином темпе для всей команды под счет тренера. И.П. — стойка ноги вместе. Счет: 1 — КЛАСП, 2 — выполнить ХАЙ ВИ с подъемом на полупальцы, 3 — круговой взмах прямыми руками к корпусу через верх, 4 — прыжок вверх одновременным движением рук и толчком ног, 5 — продолжая круговое движение приземление на полупальцы, 6 — прыжок вверх и т.д. Важно обратить внимание на правильную технику приземления. Нельзя приземляться на прямые ноги, нельзя слишком сильно сгибать колени до положения глубокого приседа.	Спортивный зал

<p>Прыжки ноги вме- сте — ноги врозь</p>	<p>Выполняется 30 прыжков с хлопком руками над головой. Выполняется под общий счет всех участников команды.</p>	<p>И.П. ноги вместе. Счет: 1 — ноги врозь и хлопок прямыми руками над головой, далее на счет «и», который вслух не произносится, спортсмены возвращаются в исходное положение. При выполнении прыжков стопа полностью опускается на пол в обоих положениях прыжка. Обязательна правильная постановка стопы: в положении ноги врозь стопы направлены наружу и развернуты под 45 град., колени развернуты наружу.</p>	<p>Спортивный зал</p>
<p>Выпады</p>	<p>Выполняется 2 серии по 10 выпадов с продвижением вперед. Выполняется в медленном темпе</p>	<p>И.П. — ноги вместе, руки на бедрах. Выпад выполняется шагом вперед как можно шире, далее идет возврат в И.П., для шага на следующий выпад проводится прямая нога (без сгиба в колене).</p>	<p>Спортивный зал</p>
<p>Прыжки на скамейку</p>	<p>Выполняется 2 серии по 20 раз (запрыгивание на скамейку/платформу и соскок с нее). Выполняется под счет тренера в максимально быстром темпе, с которым справляются черлидеры.</p>	<p>И.П. — ноги вместе, лицом к скамейке. Счет: 1— запрыгивание на лавочку и максимально быстрый соскок обратно, и т.д. Платформа, на которой выполняется упражнение, должна быть надежно закреплена.</p>	<p>Спортивный зал, скамейка (или степ-платформа) высотой 20см</p>
<p>Соскок со скамейки в высоту</p>	<p>Выполняется 2 серии по 10 раз (запрыгивание на скамейку/платформу и соскок с нее в высоту). Выполняется в среднем темпе.</p>	<p>И.П. — ноги вместе, лицом к скамейке. Выполняется запрыгивание на скамейку и сразу без остановки спрыгивание с нее в высоту. Основная задача спортсмена — выпрыгнуть как можно выше и мягко приземлиться.</p>	<p>Спортивный зал, скамейка (или степ-платформа) высотой 20см</p>

<p>Прыжки через скамейку</p>	<p>Выполняется по 3 серии (1 серия — 1 вид прыжка) по 10 прыжков с интервалом отдыха 1 мин. Прыжки выполняются в максимальном темпе.</p>	<p>Выполняется три вида прыжков: — на правой ноге — 10 прыжков И.П. — стоя на правой ноге справа от скамейки. — на левой ноге — 10 прыжков И.П. — стоя на левой ноге слева от скамейки. — на двух ногах — 10 прыжков И.П. — стоя ноги вместе, справа или слева от скамейки.</p>	<p>Спортивный зал, скамейка</p>
<p>Прыжки через 4 скамейки</p>	<p>Выполняется 3 серии по 4 прыжка с интервалом отдыха 1 мин. Прыжки выполняются с максимальной скоростью без остановок.</p>	<p>Скамейки выставляются на 40см друг от друга. И.П. — ноги вместе, лицом к первой скамейке. Выполняется запрыгивание на скамейку и сразу без остановки спрыгивание и запрыгивание на вторую скамейку и т.д. спортсмен проходит третью и четвертую скамейки.</p>	<p>Спортивный зал</p>
<p>Выпрыгивания («лягушки»)</p>	<p>Выполняется 1 серия из 10 прыжков.</p>	<p>И.П. — глубокий присед колени врозь, кисти на полу. Спортсмен выпрыгивает как можно выше вверх, затем приземляется в И.П. Важно при выпрыгивании держать корпус прямо и вытягиваться вверх как можно выше (тянуться за руками). В самой низкой точке прыжка стопы полностью должны опускаться на пол.</p>	<p>Спортивный зал</p>
<p>Прыжки на одной (левой/правой) ноге</p>	<p>Выполняется два вида прыжка (в длину, на скорость). Прыжки в длину выполняются в среднем темпе — по 5 прыжков, прыжки на скорость — по 10 прыжков в максимальном быстром темпе. Интервал отдыха между видами прыжка — 1 мин</p>	<p>И.П. — стоя на одной ноге, вторая при этом не касается пола Прыжки выполняются: — в длину Каждый прыжок выполняется как можно дальше, нужно выполнить 5 прыжков по прямой линии на правой ноге и 5 прыжков на левой ноге. -на скорость (быстрые мелкие прыжки) Нужно выполнить 10 быстрых прыжков по прямой линии на правой ноге, затем 10 быстрых прыжков на левой ноге.</p>	<p>Спортивный зал</p>


<p>Прыжки через ска- калку</p>	<p>Выполняется 3 серии по 50 прыжков с ин- тервалом отдыха 2 мин.</p>	<p>Скакалка должна быть оптимальной длины, соответственно росту черли- дера. Выполняются: — на двух ногах — на правой ноге — на левой ноге</p>	<p>Спортивный зал, ска- калки</p>
<p>Прыжок «Абстракт»</p> 	<p>Выполняется 1 серия из 3 прыжков</p>	<p>Одна нога поднята перед корпусом, со- гнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая — отведена назад, колено максимально согнуто и на- правлено во внешнюю сторону. Нужно следить за правильной техникой при- земления.</p>	<p>Спортивный зал</p>
<p>Прыжок «Так»</p> 	<p>Выполняется 1 серия из 5 прыжков</p>	<p>Выполняется как можно выше. Спина всегда должна быть прямая. Допустим небольшой наклон корпуса вперед в верхней точке прыжка. Нужно следить за правильной техникой приземления.</p>	<p>Спортивный зал</p>
<p>Прыжок «Стредл»</p> 	<p>Выполняется 1 серия из 5 прыжков</p>	<p>Выполняется как можно выше. Ноги врозь как можно шире, колено на- правлено вперед. Корпус должен быть прямым, недопустим наклон вперед или прогиб в спине во время прыжка. Нужно следить за правильной техни- кой приземления.</p>	<p>Спортивный зал</p>
<p>Комбинация прыжков «Так» — «Стредл»</p>	<p>Выполняется 1 серия из 10 прыжков</p>	<p>Важно обратить внимание на правиль- ную постановку стопы и технику при- земления при выполнении прыжков. Спина должна быть прямой.</p>	<p>Спортивный зал</p>

Возрастная категория «ЮНИОРЫ» (12–16 лет)

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания	Организационные указания
Прыжок вверх (апроуч)	Выполняется одновременным толчком 2-х ног с выпрыгиванием вверх. Выполняется одна серия из 10 прыжков под счет тренера (выполнение 10 прыжков требует счета от 1 до 23, включая приземление).	Подскок выполняется в едином темпе для всей команды под счет тренера. И.П. — стойка ноги вместе. Счет: 1 — КЛАСП, 2 — выполнить ХАЙ ВИ с подъемом на полупальцы, 3 — круговой взмах прямыми руками к корпусу через верх, 4 — прыжок вверх одновременным движением рук и толчком ног, 5 — продолжая круговое движение приземление на полупальцы, 6 — прыжок вверх и т.д. Важно обратить внимание на правильную технику приземления. Нельзя приземляться на прямые ноги, нельзя слишком сильно сгибать колени до положения глубокого приседа.	Спортивный зал
Прыжки ноги вместе — ноги врозь	Выполняется 30 прыжков с хлопком руками над головой. Выполняется под общий счет всех участников команды.	И.П. ноги вместе. Счет: 1 — ноги врозь и хлопок прямыми руками над головой, далее на счет «и», который вслух не произносится, спортсмены возвращаются в исходное положение. При выполнении прыжков стопа полностью опускается на пол в обоих положениях прыжка. Обязательна правильная постановка стопы: в положении ноги врозь стопы направлены наружу и развернуты под 45 град., колени развернуты наружу.	

Выпады	Выполняется 2 серии по 10 выпадов с продвижением вперед. Выполняется в медленном темпе	И.П. — ноги вместе, руки на бедрах. Выпад выполняется шагом вперед как можно шире, далее идет возврат в И.П., для шага на следующий выпад проводится прямая нога (без сгиба в колене).	Спортивный зал
Прыжки на скамейку	Выполняется 2 серии по 20 раз (запрыгивание на скамейку/платформу и соскок с нее). Выполняется под счет тренера в максимально быстром темпе, с которым справляются черлидеры.	И.П. — ноги вместе, лицом к скамейке. Счет: 1— запрыгивание на лавочку и максимально быстрый соскок обратно, и т.д. Платформа, на которой выполняется упражнение, должна быть надежно закреплена.	Спортивный зал, скамейка (или степ-платформа) высотой 20см
Соскок со скамейки в высоту	Выполняется 2 серии по 10 раз (запрыгивание на скамейку/платформу и соскок с нее в высоту). Выполняется в среднем темпе.	И.П. — ноги вместе, лицом к скамейке. Выполняется запрыгивание на скамейку и сразу без остановки спрыгивание с нее в высоту. Основная задача спортсмена — выпрыгнуть как можно выше и мягко приземлиться.	Спортивный зал, скамейка (или степ-платформа) высотой 20см
Прыжки через скамейку	Выполняется по 3 серии (1 серия — 1 вид прыжка) по 10 прыжков с интервалом отдыха 1 мин. Прыжки выполняются в максимальном темпе.	Выполняется три вида прыжков: — на правой ноге — 10 прыжков И.П. — стоя на правой ноге справа от скамейки. — на левой ноге — 10 прыжков И.П. — стоя на левой ноге слева от скамейки. — на двух ногах — 10 прыжков И.П. — стоя ноги вместе, справа или слева от скамейки.	Спортивный зал, скамейка

Прыжки через 4 скамейки	Выполняется 3 серии по 4 прыжка с интервалом отдыха 1 мин. Прыжки выполняются с максимальной скоростью без остановки.	Скамейки выставляются на 40см друг от друга. И.П. — ноги вместе, лицом к первой скамейке. Выполняется запрыгивание на скамейку и сразу без остановки спрыгивание и запрыгивание на вторую скамейку и т.д. спортсмен проходит третью и четвертую скамейки.	Спортивный зал
Выпрыгивания («лягушки»)	Выполняется 1 серия из 10 прыжков.	И.П. — глубокий присед колени врозь, кисти на полу. Спортсмен выпрыгивает как можно выше вверх, затем приземляется в И.П. Важно при выпрыгивании держать корпус прямо и вытягиваться вверх как можно выше (тянуться за руками). В самой низкой точке прыжка стопы полностью должны опускаться на пол.	Спортивный зал
Прыжки на одной (левой/правой) ноге	Выполняется два вида прыжка (в длину, на скорость). Прыжки в длину выполняются в среднем темпе — по 5 прыжков, прыжки на скорость — по 10 прыжков в максимально быстром темпе. Интервал отдыха между видами прыжка — 1 мин	И.П. — стоя на одной ноге, вторая при этом не касается пола Прыжки выполняются: — в длину Каждый прыжок выполняется как можно дальше, нужно выполнить 5 прыжков по прямой линии на правой ноге и 5 прыжков на левой ноге. -на скорость (быстрые мелкие прыжки) Нужно выполнить 10 быстрых прыжков по прямой линии на правой ноге, затем 10 быстрых прыжков на левой ноге.	Спортивный зал

<p>Прыжки через скакалку</p>	<p>Выполняется 3 серии по 50 прыжков с интервалом отдыха 2 мин.</p>	<p>Скакалка должна быть оптимальной длины, соответственно росту черлидера.</p> <p>Выполняются:</p> <ul style="list-style-type: none"> — на двух ногах — на правой ноге — на левой ноге 	<p>Спортивный зал, скакалки</p>
<p>Прыжок «Абстракт»</p> 	<p>Выполняется 1 серия из 3 прыжков</p>	<p>Одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая — отведена назад, колено максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону. Нужно следить за правильной техникой приземления.</p>	<p>Спортивный зал</p>
<p>Прыжок «Так»</p> 	<p>Выполняется 1 серия из 5 прыжков</p>	<p>Выполняется как можно выше. Спина всегда должна быть прямая. Допустим небольшой наклон корпуса вперед в верхней точке прыжка. Нужно следить за правильной техникой приземления.</p>	<p>Спортивный зал</p>
<p>Прыжок «Стредл»</p> 	<p>Выполняется 1 серия из 5 прыжков</p>	<p>Выполняется как можно выше. Ноги врозь, колено направлено вперед. Корпус прямой, недопустим наклон вперед или прогиб в спине во время прыжка. Нужно следить за правильной техникой приземления.</p>	<p>Спортивный зал</p>
<p>Комбинация прыжков «Так» — «Стредл»</p>	<p>Выполняется 1 серия из 10 прыжков</p>	<p>Важно обратить внимание на правильную постановку стопы и технику приземления при выполнении прыжков. Спина должна быть прямой.</p>	<p>Спортивный зал</p>

<p>Прыжок «Херки»</p> 	<p>Выполняется 1 серия из 5 прыжков</p>	<p>Одна нога прямая, поднята в сторону, вторая отведена назад, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону</p>	<p>Спортивный зал</p>
<p>Прыжок «Хедлер»</p> 	<p>Выполняется 1 серия из 5 прыжков</p>	<p>Одна нога прямая поднята вверх как можно выше, вторая — согнута, колено направлено вниз</p>	<p>Спортивный зал</p>
<p>Прыжок «Двойная девятка»</p> 	<p>Выполняется 1 серия из 5 прыжков</p>	<p>Одна нога поднята, колено согнуто и направлено во внешнюю сторону, вторая — прямая поднята вперёд горизонтально полу. Руки повторяют движение ног, изображая девятку</p>	<p>Спортивный зал</p>
<p>Прыжок «Тойтач»</p> 	<p>Выполняется 1 серия из 5 прыжков</p>	<p>Прямые ноги подняты в стороны как можно выше, колени направлены вверх</p>	<p>Спортивный зал</p>
<p>Прыжок «Пайк»</p> 	<p>Выполняется 1 серия из 5 прыжков</p>	<p>Прямые соединенные вместе ноги подняты вперед параллельно полу</p>	<p>Спортивный зал</p>

**Средства СФП для акробатических элементов и примеры
АКРОБАТИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ (с описанием техники
выполнения) по мере возрастания сложности: Возрастная
категория «ДЕТИ» (7–11 лет)**


Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания	Организационные указания
Группировка	Выполняется по 10 подходов каждого варианта выполнения: — сидя — лежа — в приседе Выполняется в быстром темпе с интервалом отдыха 15 с.	Варианты выполнения: И.П. — из положения сидя И.П. — из положения лежа И.П. — из приседа При выполнении группировки спина должна быть округленной, захват руками за середину голени, голова должна удерживаться на груди, колени немного разведены.	Спортивный зал, гимнастические маты
Перекат назад в группировке и перекатом вперед сед в группировке	Выполняется 5 серий по 5 перекатов с интервалом отдыха 15 с.	И.П. — в упор присев. При выполнении перекатов не допускается переворот через голову.	Спортивный зал, гимнастические маты
Перекат назад в группировке и перекатом вперед упор присев		Спина при выполнении переката должна быть округленной. Колени нужно держать врозь. <u>Страховка и помощь.</u> Стоя на одном колене одной рукой поддерживать под бедро, другой — под плечо.	Спортивный зал, гимнастические маты

<p>Кувырок вперед</p> 	<p>Выполняется 5 серий по 5 перекатов с интервалом отдыха 15 с.</p>	<p>Из упора присев кувырок вперед в упор присев. Следить за выполнением группировки. При выполнении обратить внимание на перенос веса тела на руки. Упражнение выполняется в медленном темпе, затем в быстром. <u>Страховка и помощь.</u> Стоя на одном колене одной рукой поддерживать под бедро и другой под спину (в районе 7-го шейного позвонка)</p>	
<p>Кувырок вперед в упор присев и прыжок вверх</p>	<p>Выполняется 5 серий по 5 перекатов с интервалом отдыха 15 с.</p>	<p>И.П. — в упор присев. При выполнении прыжка вверх корпус должен быть ровным без наклона или прогиба.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты</p>
<p>Серия кувырков вперед</p>	<p>Выполняется 5 серий (дорожек)</p>	<p>Выполняется два или три (до шести) кувырка слитно (подряд). Следите за правильной техникой выполнения.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты</p>
<p>Кувырок вперед согнувшись</p>	<p>Выполняется 3 серии (дорожки) по 5-6 кувырков каждая</p>	<p>Кувырки нужно выполнять быстро, четко и придерживать одного направления. С целью совершенствования координации движений и развития физических качеств рекомендуется заканчивать кувырок мощным темповым выпрыгиванием вверх.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты</p>

<p>Кувырок вперед длинный с прыжка</p>	<p>Выполняется 3 серии (дорожки) по 5-6 кувырков каждая</p>	<p>Выполняется с небольшого наклона туловища вперед. По мере освоения техники кувырка рекомендуется применять невысокое препятствие с постановкой рук на опору как можно дальше.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастические кубики</p>
<p>Кувырок назад</p> 	<p>Выполняется 5 серий (дорожек) по 5-6 кувырков каждая</p>	<p>При выполнении обязательна постановка рук около шеи, для уменьшения нагрузки на шею. <u>Страховка и помощь.</u> Стоя на одном колене в момент переворачивания через голову, помочь одной рукой под спину, другой — под плечо.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты</p>
<p>Стойка на носках</p>	<p>Фиксация стойки в течение 10 с. Интервал отдыха между стойками — 10с</p>	<p>И.П. — стоя прямо руки вверх, корпус вытянут в прямую линию. Жесткость стойки можно проверить путем небольшого надавливания на кисти в вертикальном направлении (сверху вниз).</p>	<p>Спортивный зал</p>
<p>Подъем в стойку на руках из положения «лежа на животе руки вверх»</p>	<p>Выполняется 3 серии по 2 повтора</p>	<p>Захватив спортсмена двумя руками за ноги (за голень), страхующий поднимает его в стойку на руках. Тело при этом удерживается в прямом положении.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты</p>

<p>Из упора присев выйти в стойку на руках</p>	<p>Выполняется 5 серий по 3 повтора</p>	<p>Из упора присев на левой (правая назад) толчок левой и махом правой выйти в стойку прямыми руками с помощью страхующего.</p> <p>Стойка на руках — жесткое положение туловища с достаточной оттянутостью в плечевых суставах.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты</p>
<p>Из упора присев толчком ног выйти в стойку на руках</p>	<p>Выполняется 5 серий по 3 повтора</p>	<p>Из упора присев толчком ног выйти в стойку прямыми руками с помощью страхующего.</p> <p>В стойке на руках кисти на ширине плеч, пальцы разведены и направлены вперед, ноги вместе, носки вытянуты.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты</p>
<p>Из основной стойки выйти в стойку на руках</p>	<p>Выполняется 5 серий по 3 повтора</p>	<p>Из основной стойки, руки вверх, толчком левой, махом правой выйти в стойку с помощью страхующего или у стенки. В случае потери равновесия стойка уравнивается нажатием пальцами или противоположной частью ладони на пол. При значительном нарушении стойки ее восстановлению может помочь сгибание рук и туловища.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты</p>
<p>Стойка на руках</p> 	<p>Выполняется 5 серий по 3 повтора</p>	<p>Совершенствование стойки достигается путем удержания ног в различном положении, а также различными поворотами в стойке, хождением на руках и пр.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты</p>

Махи ногами в стороны	Выполняется по 10 махов каждой ногой. Махи выполняются с различной интенсивностью по мере приобретения навыка: медленно, быстро, очень быстро.	И.П. — стоя ноги на ширине плеч, руки в стороны. Во время маха коснитесь прямой ногой руки, удерживая руки на уровне плеч, не сгибаясь.	Спортивный зал
Наклоны в сторону	Выполняется 3 серии по 10 наклонов в каждую сторону	И.П. — стоя ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклоняйтесь до опоры рукой о пол, слегка сгибая опорную ногу, и, поднимая свободную, оттолкнитесь рукой и выпрямитесь в исходное положение.	Спортивный зал
Стойка на руках махом	Выполняется 5 серий по 3 повтора	Стойку выполняйте из положения руки вперед-вверх широким шагом вперед. Руки ставьте на пол на расстоянии шага от ноги на ширине плеч. Стойте прямо, не сгибаясь и не прогибаясь, смотрите на кисти рук.	Спортивный зал, гимнастические маты
Перенесение веса тела на правую и на левую руку в стойке на руках	Выполняется 5 серий в стойке по 30 с. Интервал отдыха 1 мин	И.П. — стойка на руках. Упражнение выполняется у стены или со страховкой.	Спортивный зал, гимнастические маты

<p>Колесо:</p>  <ul style="list-style-type: none"> — с шага — с подскока — с разбега — 2-3 колеса без остановки, или «в темпе» 	<p>Выполняется 5 серий по 5 повторов</p>	<p>Разучивая колесо нужно решить 3 задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> -развить скорость за счет активного маха; — сохранить прямое положение в стойке на руках путем многократного повторения стоек с выпрямленным телом (у стены или со страховкой); — добиться четкой последовательности опоры путем ориентировки на проведенные линии и развития гибкости в тазобедренных суставах; <p>Для отработки колеса рекомендуется использовать разметку (6 линий на расстоянии 50см друг от друга для поочередной постановки рук и ног в правильное положение)</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты. Можно использовать гимнастическую скамейку для отработки прямолинейности движения</p>
<p>Мост наклоном назад</p> 	<p>Выполняется фиксация моста на 10 счетов, 3 подхода</p>	<p>Используется также в качестве упражнения на развитие гибкости. При опускании в мост смотреть нужно на кисти рук. Важно, чтобы плечи располагались вертикально над кистями рук, ноги должны стоять как можно ближе друг к другу, колени не разводить.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты</p>



Возрастная категория «ЮНИОРЫ» (12–16 лет)

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания	Организа- ционные указания
Группировка	Выполняется по 10 подходов каждого варианта выполнения: — сидя — лежа — в приседе Выполняется в быстром темпе с интервалом отдыха 15 с.	Варианты выполнения: И.П. — из положения сидя И.П. — из положения лежа И.П. — из приседа При выполнении группировки спина должна быть округленной, захват руками за середину голени, голова должна удерживаться на груди, колени немного разведены.	Спортивный зал, гимнастические маты
Перекат назад в группировке и перекатом вперед сед в группировке	Выполняется 5 серий по 5 перекатов с интервалом отдыха 15 с.	И.П. — в упор присев. При выполнении перекатов не допускается переворот через голову.	Спортивный зал, гимнастические маты
Перекат назад в группировке и перекатом вперед упор присев		Спина при выполнении переката должна быть округленной. Колени нужно держать врозь. <u>Страховка и помощь.</u> Стоя на одном колене одной рукой поддерживать под бедро, другой — под плечо.	Спортивный зал, гимнастические маты
Кувырок вперед 	Выполняется 5 серий по 5 перекатов с интервалом отдыха 15 с.	Из упора присев кувырок вперед в упор присев. Следить за выполнением группировки. При выполнении обратить внимание на перенос веса тела на руки. Упражнение выполняется в медленном темпе, затем в быстром. <u>Страховка и помощь.</u> Стоя на одном колене одной рукой поддерживать под бедро и другой под спину (в районе 7-го шейного позвонка)	

<p>Кувырок вперед в упор присев и прыжок вверх</p>	<p>Выполняется 5 серий по 5 перекатов с интервалом отдыха 15 с.</p>	<p>И.П. — в упор присев. При выполнении прыжка вверх корпус должен быть ровным без наклона или прогиба.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты</p>
<p>Серия кувырков вперед</p>	<p>Выполняется 5 серий (дорожек)</p>	<p>Выполняется два или три (до шести) кувырка слитно (подряд). Следите за правильной техникой выполнения.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты</p>
<p>Кувырок вперед согнувшись</p>	<p>Выполняется 3 серии (дорожки) по 5-6 кувырков каждая</p>	<p>Кувырки нужно выполнять быстро, четко и придерживаться одного направления. С целью совершенствования координации движений и развития физических качеств рекомендуется заканчивать кувырок мощным темповым выпрыгиванием вверх.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты</p>
<p>Кувырок вперед длинный с прыжка</p>	<p>Выполняется 3 серии (дорожки) по 5-6 кувырков каждая</p>	<p>Выполняется с небольшого наклона туловища вперед. По мере освоения техники кувырка рекомендуется применять невысокое препятствие с постановкой рук на опору как можно дальше.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастические кубики</p>
<p>Кувырок назад</p> 	<p>Выполняется 5 серий (дорожек) по 5-6 кувырков каждая</p>	<p>При выполнении обязательна постановка рук около шеи, для уменьшения нагрузки на шею. <u>Страховка и помощь.</u> Стоя на одном колене в момент переворачивания через голову, помочь одной рукой под спину, другой — под плечо.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты</p>

Стойка на носках	Фиксация стойки в течение 10 с. Интервал отдыха между стойками — 10с	И.П. — стоя прямо руки вверх, корпус вытянут в прямую линию. Жесткость стойки можно проверить путем небольшого надавливания на кисти в вертикальном направлении (сверху вниз).	Спортивный зал
Подъем в стойку на руках из положения «лежа на животе руки вверх»	Выполняется 3 серии по 2 повтора	Захватив спортсмена двумя руками за ноги (за голень), страхующий поднимает его в стойку на руках. Тело при этом удерживается в прямом положении.	Спортивный зал, гимнастические маты
Из упора присев выйти в стойку на руках	Выполняется 5 серий по 3 повтора	Из упора присев на левой (правая назад) толчок левой и махом правой выйти в стойку прямыми руками с помощью страхующего. Стойка на руках — жесткое положение туловища с достаточной отянутой в плечевых суставах.	Спортивный зал, гимнастические маты
Из упора присев толчком ног выйти в стойку на руках	Выполняется 5 серий по 3 повтора	Из упора присев толчком ног выйти в стойку прямыми руками с помощью страхующего. В стойке на руках кисти на ширине плеч, пальцы развернуты и направлены вперед, ноги вместе, носки вытянуты.	Спортивный зал, гимнастические маты
Из основной стойки выйти в стойку на руках	Выполняется 5 серий по 3 повтора	Из основной стойки, руки вверх, толчком левой, махом правой выйти в стойку с помощью страхующего или у стенки. В случае потери равновесия стойка уравнивается нажатием пальцами или противоположной частью ладони на пол. При значительном нарушении стойки ее восстановлению может помочь сгибание рук и туловища.	Спортивный зал, гимнастические маты






<p>Стойка на руках</p> 	<p>Выполняется 5 серий по 3 повтора</p>	<p>Совершенствование стойки достигается путем удержания ног в различном положении, а также различными поворотами в стойке, хождением на руках и пр.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты</p>
<p>Махи ногами в стороны</p>	<p>Выполняется по 10 махов каждой ногой. Махи выполняются с различной интенсивностью по мере приобретения навыка: медленно, быстро, очень быстро.</p>	<p>И.П. — стоя ноги на ширине плеч, руки в стороны. Во время маха коснитесь прямой ногой руки, удерживая руки на уровне плеч, не сгибаясь.</p>	<p>Спортивный зал</p>
<p>Наклоны в сторону</p>	<p>Выполняется 3 серии по 10 наклонов в каждую сторону</p>	<p>И.П. — стоя ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклоняйтесь до опоры рукой о пол, слегка сгибая опорную ногу, и, поднимая свободную, оттолкнитесь рукой и выпрямитесь в исходное положение.</p>	<p>Спортивный зал</p>
<p>Стойка на руках махом</p>	<p>Выполняется 5 серий по 3 повтора</p>	<p>Стойку выполняйте из положения руки вперед-вверх широким шагом вперед. Руки ставьте на пол на расстоянии шага от ноги на ширине плеч. Стойте прямо, не сгибаясь и не прогибаясь, смотрите на кисти рук.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты</p>
<p>Перенесение веса тела на правую и на левую руку в стойке на руках</p>	<p>Выполняется 5 серий в стойке по 30 с. Интервал отдыха 1 мин</p>	<p>И.П. — стойка на руках. Упражнение выполняется у стены или со страховкой.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты</p>






<p>Колесо:</p>  <p>— с шага — с подскока — с разбега — 2-3 колеса без остановки, или «в темпе»</p>	<p>Выполняется 5 серий по 5 повторений</p>	<p>Разучивая колесо нужно решить 3 задачи: -развить скорость за счет активного маха; — сохранить прямое положение в стойке на руках путем многократного повторения стоек с выпрямленным телом (у стены или со страховкой); — добиться четкой последовательности опоры путем ориентировки на проведенные линии и развития гибкости в тазобедренных суставах; Для отработки колеса рекомендуется использовать разметку (6 линий на расстоянии 50см друг от друга для поочередной постановки рук и ног в правильное положение)</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты. Можно использовать гимнастическую скамейку для отработки прямолинейности движения</p>
<p>Курбет</p>	<p>Выполняется 5 серий по 3 повторения</p>	<p>Стойка на руках перед выполнением курбета должна быть прогнутой, с согнутыми в коленных суставах ногами, т.к. из этого положения «хлест» и последующее сгибание получают более активно и облегчается прыжок на ноги.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастический мост (можно использовать гимнастическую лавочку)</p>
<p>Рондат:</p> 	<p>Выполняется: — с шага; — подскока; — в сочетании с другими элементами: после кувырка вперед, колесорондат, переворот на одну рондат</p>	<p>Первая часть рондата сходна с выполнением колеса, но правую кисть (при выполнении влево) необходимо повернуть налево пальцами в сторону левой руки. К моменту прохождения стойки соединяйте ноги и заканчивайте рондат курбетом. Рондат завершается прыжком вверх.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты</p>

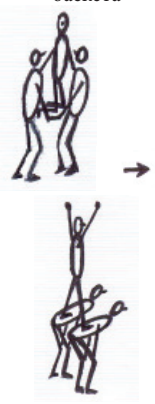
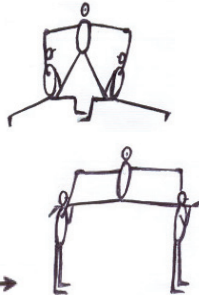
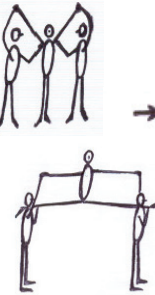
<p>Мост наклоном назад</p> 	<p>Выполняется фиксация моста на 10 счетов, 3 подхода</p>	<p>Используется также в качестве упражнения на развитие гибкости. При опускании в мост смотреть нужно на кисти рук. Важно, чтобы плечи располагались вертикально над кистями рук, ноги должны стоять как можно ближе друг к другу, колени не разводить.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастический маты</p>
<p>Переворот вперед</p> 	<p>На начальном этапе обучения 20 повторений. На этапе совершенствования элемента достаточно 5 повторений</p>	<p>Выполняется через стойку, при выходе из моста вес переносится на ноги, встать нужно толчком рук от пола.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты</p>
<p>Переворот вперед на одну</p> 	<p>На начальном этапе обучения 20 повторений. На этапе совершенствования элемента достаточно 5 повторений</p>	<p>Выполняется мах назад той ногой, которая первой приходит после переворота на пол. Встать нужно с помощью переноса веса тела на опорную ногу и толчка руками.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты</p>
<p>Переворот назад на одну (перекидка)</p> 	<p>На начальном этапе обучения 20 повторений. На этапе совершенствования элемента достаточно 5 повторений</p>	<p>Выполняется мах ногой вверх одновременно с прогибом спины назад. Далее руки касаются пола и, одновременно с этим толчком опорной ноги спортсмен переходит в стойку на руках, ноги при этом в шпагате. Упор идет на прямые руки.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты</p>
<p>Переворот вперед из стойки на руках (темповой переворот)</p> 	<p>На начальном этапе обучения выполняется 10 повторений.</p>	<p>Переворот выполняется шагом с одной ноги, руки ставятся на пол одновременно. Для прихода на ноги нужно выполнить сильный толчок руками, корпус при этом сильно прогибать не нужно.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие</p>

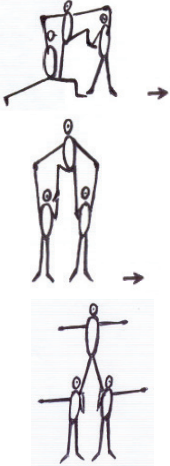
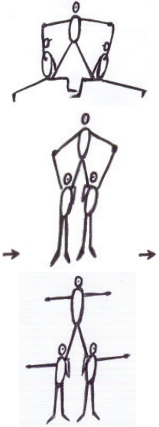
**Средства СФП для выполнения стантов и примеры СТАНТОВ
(с описанием техники выполнения), по мере возрастания сложности: Возрастная категория «ДЕТИ» (7–11 лет)**


Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания	Организа- ционные указания
Выпады вперед	Выполняется 1 серия из 10 выпадов	И.П. — стоя ноги вместе, руки на бедрах. Выпад выполняется вперед на согнутую ногу. Важно, чтобы при выполнении выпада вертикальное положение корпуса не менялось (недопустим наклон корпуса вперед или назад).	Спортивный зал
Выпады в сторону	Выполняется 2 серии по 10 выпадов в каждую сторону	И.П. — стоя ноги вместе, руки на бедрах. Важно, чтобы при выполнении выпада вертикальное положение корпуса не менялось (недопустим наклон корпуса вперед или назад). Выпад выполняется от центра, при этом отводимая нога — прямая.	Спортивный зал
«Напряжение корпуса»	Выполняется 3 подхода с интервалом отдыха 10 секунд	Выполняется подъем Ф из положения лежа в положение стоя с помощью захвата двух Б и С. Корпус Ф не должен «провисать».	Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие

<p>Упражнения на равновесие</p>	<p>Удержание позы:</p>  <p>Либерти: Угол (см. ниже) Стэг: Арабески:  Скорпион:  Флажок: </p>	<p>Важно, чтобы спортсмен устойчиво стоял на ПРЯМОЙ ноге (без шатаний). Плечи должны находиться вертикально над бедрами (без наклона корпуса вперед/назад/в сторону)</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие</p>
<p>Шаг наверх</p>	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с.</p>	<p>И.П. — Б-выпад, Ф-ставит внешнюю ногу (дальнюю от Б) серединой стопы на бедро Б, как можно ближе к корпусу Б. При заходе Ф должен опираться на плечи Б и смотреть вперед. В выпаде угол согнутой ноги Б не должен быть острым, захват за переднюю часть стопы и над коленом Ф.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие</p>
<p>Стойка на бедре одиночной базы</p> 	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с.</p>	<p>Заход в стант «шагом наверх». При сходе Ф не должен отталкиваться от бедра Б, а Б должна вовремя отпустить ногу Ф.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие</p>

<p>«Угол»</p> 	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с.</p>	<p>До выполнения станта Ф должен научиться удерживать правильную позу «угол» на полу. Б должна вовремя отпустить ноги Ф.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие</p>
<p>Стредл на плечах</p> 	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с.</p>	<p>При спуске Б вытягивает Ф строго над собой, Ф, при этом опирается на Б вертикально вниз.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие</p>
<p>«Флажок» на бедре оди- ночной базы</p> 	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с.</p>	<p>До выполнения станта Ф должен научиться держать «флажок» на полу. Б должна вовремя отпустить ногу Ф. Ф также может держать на бедре: Либерти Арабески Скорпион</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие</p>
<p>Стойка на бедре двойной базы</p> 	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с.</p>	<p>Колени Б не должны соприкасаться. Ф сначала должен выпрямить одну ногу, а потом поставить другую.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие</p>
<p>Резкий тейбл топ</p> 	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с.</p>	<p>Б должны стоять как можно ближе друг у другу и держать спины прямыми.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие</p>

<p>Тейбл топ из коленного баскета</p>  <p>вид сбоку</p>	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с.</p>	<p>При переходе из виса в положение тейбл топа руки Ф не отрываются от спин Б. Б должны поменять положение как можно быстрее.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие</p>
<p>Плечевой шпагат из стойки на бедре</p> 	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с.</p>	<p>Важно, чтобы руки Б и Ф были закреплены (без сгиба в локте) в нужном положении. Спортсмены Б и Ф как можно быстрее должны занять нужную позицию.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие</p>
<p>Бросок руками в плечевой шпагат</p> 	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с.</p>	<p>Спортсмены выполняют те же движения, что и в предыдущем станте, только Ф сам отталкивается от земли и сделать это должен как можно сильнее.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие</p>





<p>Подъем в стойку на плечах двойной базы</p> 	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с.</p>	<p>Выполняется «по-ступенчато» с постепенным переносом веса тела Ф с опоры на опору.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие</p>
<p>Резкий подъем в стойку на плечах двойной базы</p> 	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с.</p>	<p>При выполнении станта Ф на короткое время должен согнуть локти и колени и тут же их выпрямить и перенести вес тела, надавливая на Б руками строго сверху. Важно, чтобы все движения Б были синхронны.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие</p>
<p>Подъем Ф вверх</p>	<p>Выполняется 10 подходов с интервалом отдыха 5-10 с.</p>	<p>Выполняется из положения основная стойка (корпус ровно, ноги на ширине бедер), руки Ф в «Т». Флайера вытягивают вверх на вытянутые руки двух баз и С. Руки Ф напряжены, следить за правильным захватом базами рук Ф.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие</p>



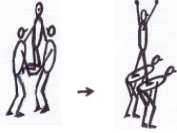
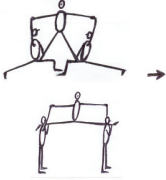
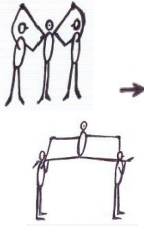
<p>Подъем Ф на своих руках</p>	<p>Выполняется 10 подходов с интервалом отдыха 5-10с.</p>	<p>Выполняется на параллельных брусьях, или плечах двух Б. Руки Ф должны быть полностью выпрямлены. Нужна страховка С. Упражнение нужно для того, чтобы Ф научился переносить вес тела на руки в виси.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие</p>
<p>Эlevator</p>  <p>вид сбоку</p>	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с</p>	<p>До выполнения станта Ф должен овладеть выполнением «чикен позишен». Важно, чтобы синхронная работа двух Б совпала с действиями Ф.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие</p>


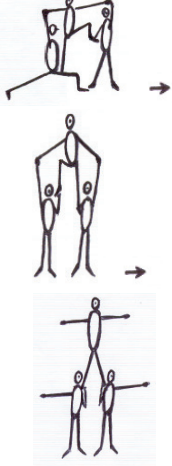
Возрастная категория «ЮНИОРЫ» (12–16 лет)

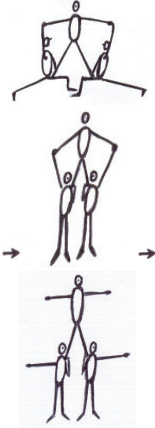

<p>Содержание и характер упражнений</p>	<p>Дозировка нагрузки, режимы выполнения</p>	<p>Методические указания</p>	<p>Организационные указания</p>
<p>Выпады вперед</p>	<p>Выполняется 1 серия из 10 выпадов</p>	<p>И.П. — стоя ноги вместе, руки на бедрах. Выпад выполняется вперед на согнутую ногу. Важно, чтобы при выполнении выпада вертикальное положение корпуса не менялось (недопустим наклон корпуса вперед или назад).</p>	<p>Спортивный зал</p>

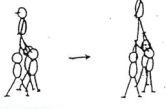
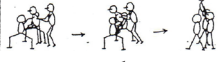
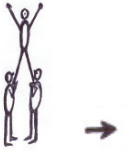


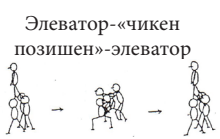
<p>Выпады в сторону</p>	<p>Выполняется 2 серии по 10 выпадов в каждую сторону</p>	<p>И.П. — стоя ноги вместе, руки на бедрах. Важно, чтобы при выполнении выпада вертикальное положение корпуса не менялось (недопустим наклон корпуса вперед или назад). Выпад выполняется от центра, при этом отводимая нога — прямая.</p>	<p>Спортивный зал</p>
<p>«Напряжение корпуса»</p>	<p>Выполняется 3 подхода с интервалом отдыха 10 секунд</p>	<p>Выполняется подъем Ф из положения лежа в положение стоя с помощью захвата двух Б и С. Корпус Ф не должен «провисать».</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/ гимнастическое покрытие</p>
<p>Упражнения на равновесие</p>	<p>Удержание позы: Либерти:  Угол (см. ниже) Стэг:  Арабески:  Скорпион:  Флажок: </p>	<p>Важно, чтобы спортсмен устойчиво стоял на ПРЯМОЙ ноге (без шатаний). Плечи должны находиться вертикально над бедрами (без наклона корпуса вперед/назад/в сторону)</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/ гимнастическое покрытие</p>



<p>Шаг наверх</p>	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с.</p>	<p>И.П. — Б-выпад, Ф-ставит внешнюю ногу (дальнюю от Б) серединой стопы на бедро Б, как можно ближе к корпусу Б. При заходе Ф должен опираться на плечи Б и смотреть вперед. В выпаде угол согнутой ноги Б не должен быть острым, захват за переднюю часть стопы и над коленом Ф.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/ гимнастическое покрытие</p>
<p>Стойка на бедре одиночной базы</p> 	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с.</p>	<p>Заход в стант «шагом наверх». При сходе Ф не должен отталкиваться от бедра Б, а Б должна вовремя отпустить ногу Ф.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/ гимнастическое покрытие</p>
<p>«Угол»</p> 	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с.</p>	<p>До выполнения станта Ф должен научиться удерживать правильную позу «угол» на полу. Б должна вовремя отпустить ноги Ф.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/ гимнастическое покрытие</p>
<p>Стреда на плечах</p> 	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с.</p>	<p>При спуске Б вытягивает Ф строго над собой, Ф, при этом опирается на Б вертикально вниз.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/ гимнастическое покрытие</p>
<p>«Флажок» на бедре одиночной базы</p> 	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с.</p>	<p>До выполнения станта Ф должен научиться держать «флажок» на полу. Б должна вовремя отпустить ногу Ф. Ф также может держать на бедре: Либерти Арабески Скорпион</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/ гимнастическое покрытие</p>

<p>Стойка на бедре двойной базы</p> 	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с.</p>	<p>Колени Б не должны соприкасаться. Ф сначала должен выпрямить одну ногу, а потом поставить другую.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/ гимнастическое покрытие</p>
<p>Резкий тейбл топ</p> 	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с.</p>	<p>Б должны стоять как можно ближе друг у другу и держать спины прямыми.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/ гимнастическое покрытие</p>
<p>Тейбл топ из коленного баскета</p>  <p>вид сбоку</p>	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с.</p>	<p>При переходе из вися в положение тейбл топа руки Ф не отрываются от спин Б. Б должны менять положение как можно быстрее.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/ гимнастическое покрытие</p>
<p>Плечевой шпагат из стойки на бедре</p> 	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с.</p>	<p>Важно, чтобы руки Б и Ф были закреплены (без сгиба в локте) в нужном положении. Спортсмены Б и Ф как можно быстрее должны занять нужную позицию.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/ гимнастическое покрытие</p>
<p>Бросок руками в плечевой шпагат</p> 	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с.</p>	<p>Спортсмены выполняют те же движения, что и в предыдущем станте, только Ф сам отталкивается от земли и сделать это должен как можно сильнее.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/ гимнастическое покрытие</p>

<p>Подъем в стойку на плечах из выпада</p>  <p>вид сбоку</p>	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с.</p>	<p>Ф при заходе должен постепенно переносить вес тела на руки. Б по мере захода Ф выпрямляет руки и подтягивает прямую ногу из выпада в стойку «ноги на ширине плеч».</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/ гимнастическое покрытие</p>
<p>Подъем в стойку на плечах двойной базы</p>  <p>двойной базы</p>	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с.</p>	<p>Выполняется «поступенчато» с постепенным переносом веса тела Ф с опоры на опору.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/ гимнастическое покрытие</p>

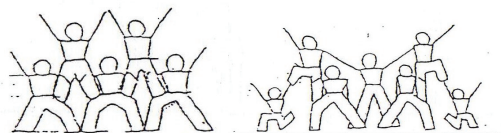

<p>Резкий подъем в стойку на плечах двойной базы</p> 	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с.</p>	<p>При выполнении станта Ф на короткое время должен согнуть локти и колени и тут же выпрямить и перенести вес тела, надавливая на Б раками строго сверху. Важно, чтобы все движения Б были синхронны.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/ гимнастическое покрытие</p>
<p>Подъем Ф вверх</p>	<p>Выполняется 10 подходов с интервалом отдыха 5-10с.</p>	<p>Выполняется из положения основная стойка (корпус ровно, ноги на ширине бедер), руки Ф в «Т». Флайера вытягивают вверх на вытянутые руки двух баз и С. Руки Ф напряжены, следить за правильным захватом базами рук Ф.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/ гимнастическое покрытие</p>
<p>Подъем Ф на своих руках</p>	<p>Выполняется 10 подходов с интервалом отдыха 5-10с.</p>	<p>Для того, чтобы Ф научился переносить вес тела на руки в висте. Выполняется на параллельных брусьях, или плечах двух Б. Руки Ф должны быть полностью выпрямлены. Нужна страховка С.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/ гимнастическое покрытие</p>
<p>Эlevator вид сбоку</p> 	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с</p>	<p>До выполнения станта Ф должен овладеть выполнением «чикен позишен». Важно, чтобы синхронная работа двух Б совпадала с действиями Ф.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/ гимнастическое покрытие</p>

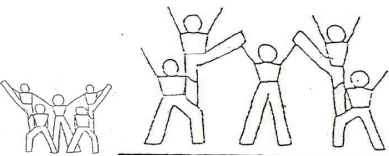
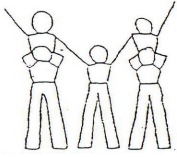

<p>Жим в экстеншен</p>  <p>вид сбоку</p>	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с</p>	<p>Б вытягивают Ф вертикально вверх, немного подшагивая в центр. Нога Ф должна быть НАД Б и в поле зрения Б. При выбросе Ф Б не должны сгибать руки в локтях.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/ гимнастическое покрытие</p>
<p>Экстеншен снизу</p>  <p>вид сбоку</p>	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с</p>	<p>Важно следить за синхронной работой Б и Ф. Следить за тем, чтобы Б и С не прогибали спину.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/ гимнастическое покрытие</p>
<p>Элеватор-коленный баскет-экстеншен</p>  <p>вид сбоку</p>  <p>вид сбоку</p> 	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с</p>	<p>Для выхода в экстеншен Ф нужно потянуться макушкой вверх и он не должен сгибать корпус в тазобедренном суставе. Выталкивать Ф Б должны не очень сильно и, обязательно в направлении станта.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/ гимнастическое покрытие</p>
<p>Элеватор-«чикен позишен»-элеватор</p>  <p>вид сбоку</p>	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд. Затем интервал отдыха 1 мин и еще серия из 5-ти повторов.</p>	<p>Применяется в основном при смене стантов или пирамид для визуального эффекта или быстрого изменения положения в станте (например, смена ноги). При выполнении «чикен позишен» после элеватора Ф не должен «заваливать» таз назад.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/ гимнастическое покрытие</p>

<p>Эlevator-релод-эlevator</p>  <p>вид сбoku</p>	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд. Затем интервал отдыха 1 мин и еще серия из 5-ти повторов.</p>	<p>Релод используется после выброса для быстрой смены станта. На начальных этапах отработки рекомендуется выполнять с передней базой (дополнительный передний страхующий). Следить за четким выполнением «чicken позиши» после «пайк»</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/ гимнастическое покрытие</p>
<p>Либерти</p> 	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с</p>	<p>Задача Ф — держать позу, он не должен пытаться поймать равновесие. Б должны находиться четко под Ф. При выбросе Ф Б не должны сгибать руки в локтях.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/ гимнастическое покрытие</p>



4.4 Примеры пирамид по высоте и уровням









Примеры пирамид для возрастной категории «ДЕТИ» (7–11 лет)

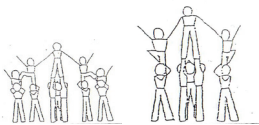

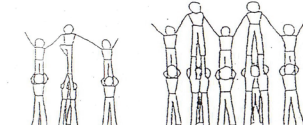

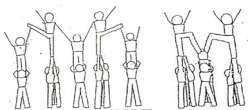
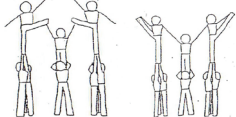
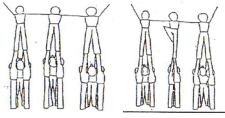
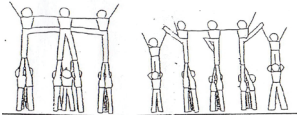
Уровень	Размерность (чел. рост)	Пирамида
2	1.5	
2	1.5	

2	1.5	
2	1.5	
2	2	

Возрастная категория «ЮНИОРЫ» (12–16 лет)

Уровень	Размерность (чел. рост)	Пирамида
2	1.5	
2	1.5	

2	1.5	
2	1.5	
2	2	
2	2	
2	2	
2	2	
2	2	
2	2.5	

2	2.5	
2	2.5	
2	2.5	
2	2.5	
2	2.5	
2	2.5	
2	2.5	
2	2.5	

4.5 Методические указания для разучивания пирамид

Основные моменты страховки пирамид

1. Поставьте подготовленных споттеров перед и рядом с соединениями стантов.
2. Поставьте подготовленных споттеров для страховки всех флайеров.
3. Убедитесь, что все черлидеры понимают свои функции.

Прием флайера при экстренном падении

1. Отпустить руки, ноги, стопы других черлидеров.
2. Спортсмены (базы, споттеры и флайеры) должны знать основные приемы спуска со стантов — крэддл и медвежий захват.

Обучение в прогрессии

1. Сначала отработать способы подъема и сохранения равновесия на низкой высоте, а затем переходить к отработке элементов на более высоком уровне.
2. Сначала разбить пирамиду на несколько простых стантов и отработать их до разучивания самой пирамиды.

Порядок разучивания пирамид

1. Вначале необходимо убедиться, что все черлидеры, занятые в пирамиде, знают, как они должны заходить на пирамиду и как спускаться с нее. Движения флайера отрабатываются вначале на земле.
2. Инструкции во время выполнения пирамиды должен давать только тренер. Когда пирамида теряет равновесие, черлидеры могут пытаться выкрикивать что-нибудь по своему усмотрению, и это может отвлечь внимание других спортсменов.
3. При разучивании новой пирамиды вначале надо использовать самые безопасные и простые способы захода на пирамиду и спуска с нее. Особенно надо обратить внимание на спуск: следует убедиться, что для спуска достаточно места, и черлидеры не ударят стоящие рядом станты.
4. Заходы на неустойчивые и самые трудные станты выполняются последними, а спуск с них — первым.
5. Инструкции во время выполнения пирамиды должен давать

только тренер. Когда пирамида теряет равновесие, черлидеры могут пытаться выкрикивать что-нибудь по своему усмотрению, и это может отвлечь внимание других спортсменов.

4.6 Методические указания для разучивания кричалок

Порядок разучивания кричалок:

1. Составить текст (задать группе тему, ключевые слова)
2. Составить движения на кричалку. Движения должны подчеркивать то, что кричат спортсмены
3. Выучить текст, определиться с интонацией
4. Выучить движения (под текст, чтобы правильно запомнить интонацию).
5. Разучиваются сначала движения рук, потом движения ног.
6. Отработать синхронность (группа работает не поодиночке, а все вместе)

Правила громкой кричалки

1. Кричать на выдохе, задействовать диафрагму (сдувать живот на выдохе)
2. Кричать должны все
3. Выкрикивая слова нужно широко открывать рот, чтобы кричалка была понятной
4. Не отворачиваться на выкрик (от зрителей)
5. Не кричать на сложных элементах
6. В программе выполнять кричалку вначале или в середине, пока у спортсменов есть силы громко кричать.

4.7 Методические указания для разучивания чир-дансов

Порядок разучивания чир-данса:

1. Сначала продемонстрируйте чир-танс под музыку.
2. При обучении необходимо показывать все движения медленно и разучивать движения рук и ног сначала отдельно, а затем соединяя их.
3. Показывать и объяснять следует по одной восьмерке или по

- четыре счета, если восьмерки включают счет «и» («раз и два и три...»).
4. Считать следует медленно — одно движение на один счет. Прежде чем перейти к следующему движению все проверьте и внесите коррективы.
 5. Проверяйте движения на каждую восьмерку по несколько раз. После того как все черлидеры освоят эту восьмерку повторите все с самого начала (без музыки).
 6. Постепенно увеличивайте скорость счета, пока он не будет совпадать с музыкой.
 7. Исполните всей группой чир-данс с самого начала под музыку, после того как черлидеры освоили несколько восьмерок движений.
 8. Повторите демонстрацию чир-данса.
 9. Повторите чир-данс под счет.
 10. Повторите весь чир-данс под музыку всей группой.

4.8 Описание техники выполнения основных элементов ЧИР-ДАНС-программ

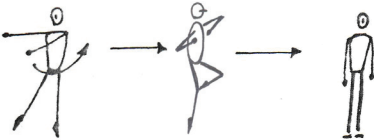
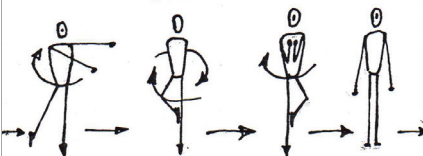
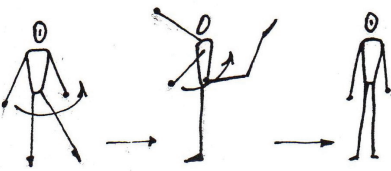
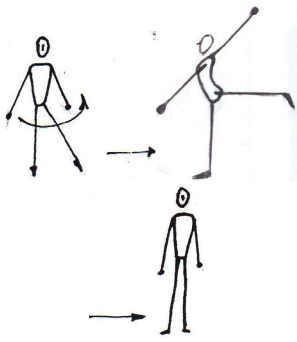
Варианты пируэтов по мере возрастания сложности для возрастной категории «ДЕТИ» (7–11 лет)

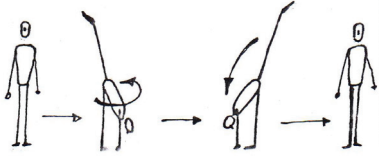
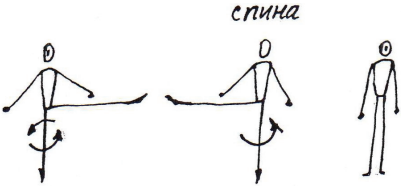
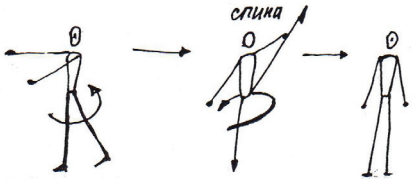
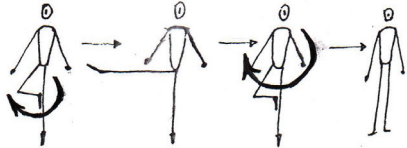
Уровень сложности	ПИРУЭТ	Название, описание
1		<p>ПРОСТЫЕ ПИРУЭТЫ</p> <p>Пируэты при которых свободная нога находится в положении «пассе». Так же прямая свободная нога может быть отведена в сторону, назад или вперед на угол до 45 град.</p>

2		<p>ДЖАЗ ПИРУЭТЫ Особенностью джаз пируэтов является вращение на согнутой ноге</p>
3	<p style="text-align: center;"><i>слина</i></p>	<p>ТУР ПИКЕ Серия пируэтов с продвижением шагом на опорную ногу</p>




**Варианты пируэтов по мере возрастания сложности для
 возрастной категории «ЮНИОРЫ» (12–16 лет)**

Уровень сложности	ПИРУЭТ	Название, описание
1		<p>ПРОСТЫЕ ПИРУЭТЫ Пируэты при которых свободная нога находится в положении «пассе». Так же прямая свободная нога может быть отведена в сторону, назад или вперед на угол до 45 град.</p>



2		<p>ДЖАЗ ПИРУЭТЫ Особенностью джаз пируэтов является вращение на согнутой ноге</p>
3	<p style="text-align: center;"><i>СЛИНА</i></p> 	<p>ТУР ПИКЕ Серия пируэтов с продвижением шагом на опорную ногу</p>
4		<p>АТТИТЮД Пируэт, при котором свободная нога поднята и согнута в колена, плоскость ноги параллельна полу.</p>
5		<p>АРАБЕСКИ Выполняется как аттитюд, только свободная нога прямая</p>



6	 <p>The diagram shows four stages of a pirouette. 1. A stick figure stands upright. 2. The figure turns, and the right leg is raised and bent. 3. The leg is extended vertically upwards. 4. The figure returns to an upright position.</p>	<p>СОЛНЫШКО Пируэт с переворотом корпуса, маховая нога вытянута вертикально вверх</p>
7	 <p>The diagram shows three stages of a grand pirouette. 1. A stick figure stands upright with the right leg extended horizontally to the side. 2. The figure turns, and the leg is extended horizontally in the opposite direction. 3. The figure returns to an upright position. The word "спина" (back) is written above the second figure.</p>	<p>ГРАНД ПИРУЭТ Пируэт при котором свободная нога прямая и открыта в сторону на 90 град.</p>
8	 <p>The diagram shows three stages of a pirouette. 1. A stick figure stands upright with the right leg extended horizontally to the side. 2. The figure turns, and the leg is extended diagonally upwards and to the side. The word "спина" (back) is written above the second figure. 3. The figure returns to an upright position.</p>	<p>ПИРУЭТ-ФЛАЖОК Пируэт при котором свободная нога прямая и удерживается рукой вперед или в сторону</p>
9	 <p>The diagram shows four stages of a fouetté pirouette. 1. A stick figure stands upright with the right leg extended horizontally to the side. 2. The figure turns, and the leg is extended horizontally in the opposite direction. 3. The figure turns again, and the leg is extended horizontally to the side. 4. The figure returns to an upright position.</p>	<p>ФУЭТЕ Пируэт с открыванием свободной ноги в сторону из положения «пассе». Как правило, выполняется несколько раз</p>

**Варианты шпагатов для возрастной категории
«ДЕТИ» (7–11 лет)**



№ п/п	ШПАГАТ	Название, описание
1		Шпагат на правую ногу
2		Шпагат на левую ногу
3		Поперечный шпагат

**Варианты шпагатов для возрастной категории
«ЮНИОРЫ» (12–16 лет)**





№ п/п	ШПАГАТ	Название, описание
1		Шпагат на правую ногу
2		Шпагат на левую ногу

3		Поперечный шпагат
4		Вертикальный шпагат




**Варианты махов: Варианты махов для возрастной категории
«ДЕТИ» (7–11 лет)**

№ п/п	МАХ	Название, описание
1		Мах вперед
2		Мах в сторону

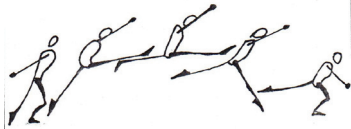

**Варианты махов для возрастной категории
«ЮНИОРЫ» (12–16 лет)**

№ п/п	МАХ	Название, описание
1		Мах вперед
2		Мах в сторону
3		Мах назад
4		Мах — «веер»

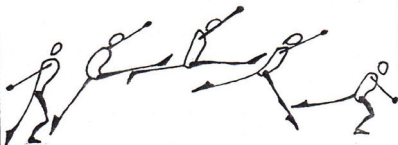

**Примеры положения тела во время выполнения махов по мере
возрастания сложности:**

от простого к сложному →		
1. Наклон вперед	2. Наклон в сторону	3. Наклон назад
		

Варианты лип-прыжков по мере возрастания сложности для возрастной категории «ДЕТИ» (7–11 лет)

Уровень сложности	ЛИП-ПРЫЖОК*	Название, описание
1		<p>ВЫСОКИЙ ЛИП ВПЕРЕД Выброс одной ноги высоко вперед, вторая нога остается сзади, стремясь к положению шпагата в воздухе</p>
2		<p>ВЫСОКИЙ ЛИП В СТОРОНУ Выброс одной ноги высоко в сторону, вторая нога поднимается в противоположную сторону, стремясь к положению поперечного шпагата в воздухе</p>

Варианты лип-прыжков по мере возрастания сложности для возрастной категории «ЮНИОРЫ» (12–16 лет)

Уровень сложности	ЛИП-ПРЫЖОК*	Название, описание
1		<p>ВЫСОКИЙ ЛИП ВПЕРЕД Выброс одной ноги высоко вперед, вторая нога остается сзади, стремясь к положению шпагата в воздухе</p>
2		<p>ВЫСОКИЙ ЛИП В СТОРОНУ Выброс одной ноги высоко в сторону, вторая нога поднимается в противоположную сторону, стремясь к положению поперечного шпагата в воздухе</p>

3		<p>ПЕРЕМЕННЫЙ ЛИП Выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат. Приземление на другую ногу</p>
4		<p>ПЕРЕМЕННЫЙ ЛИП С ПЕРЕХОДОМ В ТОЙ ТАЧ Выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат поворот корпуса на 45 градусов и переход в положение «той тач»</p>

* — Приземление выполняется на одну ногу (кроме переменного липа с переходом в той тач)

4.9 Методические рекомендации по развитию гибкости (растягиванию)

Упражнения на растягивание следует делать в группе, чтобы можно было видеть работу каждого. Эта часть тренировки должна занимать по меньшей мере 15 минут (точное время растяжки будет меняться в зависимости от цели и направленности тренировок: более длительное растягивание необходимо, если тренировка будет включать отработку акробатических элементов). Программа растягивания должна быть хорошо организована и тщательно продумана. Все главные группы мышц шеи, рук, плеч, спины, туловища, бедер, живота и т. Д. необходимо включать в растяжку. Ниже перечислены основные элементы программы растягивания.

— Расслабленное замедленное растягивание должно проходить 10–20 секунд (чтобы достичь большей гибкости, следует держать растяжку 20–30 секунд).

— Никогда не раскачивать мышцу.

— Знать свои пределы. Может быть небольшой дискомфорт, но нельзя переусердствовать. Если вы чувствуете напряжение — расслабьтесь.

— Расслабьте шею, когда наклоняетесь вперед, и никогда не наклоняйтесь, раскачивая шею.

При планировании упражнений на растягивание очень важно помнить, что каждый черлидер должен растянуть все группы мышц перед любым видом занятий.

4.10 Общая физическая подготовка

ОФП направленная на всестороннее развитие личности черлидера.

Задачи ОФП:

1. Повышения и поддержания уровня функциональных возможностей черлидера (ССС, дыхательной системы, мышечного корсета и т.д.)
2. Развитие всех основных **физических качеств** — силы, быстроты, скорости, выносливости и гибкости.
3. Устранение недостатка в физическом развитии.

4.11 Специальная физическая подготовка

СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике номинации — «чир» или «чир-данс». При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Задачи СФП:

1. Развитие физических способностей, необходимых для черлидинга.
2. Подготовка организма к предстоящим соревнованиям.
3. Воспитание способности проявлять свои физические возможности в условиях соревнований.
4. Формирование телосложения с учетом дисциплины и позиции в команде (ЧИР, ЧИР-ДАНС, флайер, база, споттер).

4.12 Методические рекомендации по построению годовичного плана подготовки команды

Годовой план составляется с учетом характеристик предшествующего года, анализа ошибок или недочетов предыдущего года, на основе календаря соревнований.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: **обще-подготовительный** и **специально-подготовительный**. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода — создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка — повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у детей удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы: большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа — непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

СФП больше, чем в предыдущем периоде.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Предсоревновательный период. В данном периоде необходимо сохранить состояние спортивной формы. ОФП выполняет поддерживающую функцию.

Соревновательный период. Основная цель тренировки в этом периоде — сохранение спортивной формы и на основе этого — реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых.

Интервалы отдыха между отдельными соревнованиями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Нельзя перегружать спортсмена в этом периоде.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода — анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год.

4.13 План мероприятий черлидинговой команды в течение сезона

Мероприятие	Дата и место проведения
Прохождение диспансеризации черлидеров	2 раза в год по графику
Проведение родительских собраний	По мере необходимости

Участие в общешкольных, районных и городских мероприятиях	По спец. графику
Участие в фестивале «Открытие сезона»	Сентябрь
Закупка спортивного инвентаря и атрибутики	По мере необходимости
Пошив фирменных командных черлидинговых костюмов	По мере необходимости
Участие в ежегодном черлидинговом фестивале клубных команд	Декабрь
Участие в Чемпионате и Первенстве Москвы по черлидингу	Март
Участие в ежегодном фестивале «Заккрытие Московского сезона»	Май
Участие в предсезонных тренировочных сборах	Июль-август

Для обеспечения тренировочного процесса по черлидингу требуется:

1. набор инвентаря для подготовки одной черлидинговой команды (численностью 20 чел.): спортивные маты толщиной 5 см — 4 шт, скакалки — 20 шт, спортивные коврики — 20 шт, подкидная доска (мостик) — 1 шт, музыкальная аппаратура — 1 комплект, аптечка первой помощи — 1 шт. Для отработки акробатических элементов программы может потребоваться применение лонжи (в количестве — 1 шт);
2. организация спортивно-оздоровительных лагерей и учебно-тренировочных сборов;
3. организация ежегодной диспансеризации членов команд;
4. проведение индивидуальных занятий с детьми, неуспевающих усвоить материал, а также просмотр и обсуждение видео-материалов по заданным темам;

5. проведение массовых, зрелищных мероприятий с участием черлидинговых команд (соревнования различных уровней, фестивали черлидинга, показательные выступления и т.п.);
6. обеспечение экипировкой спортсменов-черлидеров (костюмы, помпоны, в расчете — 1 комплект на каждого участника).

Тренер обязан вести следующую документацию:

- журнал тренера, в котором помещается список команды с адресами и контактными телефонами, отмечается посещаемость тренировок, расписываются темы и назначение тренировок. В журнале размещаются правила по технике безопасности и таблица ознакомления с ними.
- анкета черлидера на специальных бланках с фотографиями.

Для реализации учебно-тематического плана каждый участник, задействованный в программе, в течение тренировочного сезона через практические и теоретические занятия, должен быть обучен определенным навыкам для выполнения обязательных элементов черлидинговых программ.

№	Номинация	Элемент	Необходимые физические качества	Необходимые умения и навыки
1	чир	станты, пирамиды	флайер: сила, ловкость, гибкость	техническое выполнение, концентрация внимания
			база: сила, ловкость	техническое выполнение, быстрая реакция, концентрация внимания
2		чир-кричалки chant-кричалки	-	умение кричать на выдохе
3		чир-данс	выносливость	координация движений, скоростно-силовые навыки
4		акробатические элементы	сила, гибкость, выносливость, ловкость, координация движений	техническое выполнение, концентрация внимания, координация движений

5		чир-прыжки (используются в чир и в чир-данс номинации)	сила, гибкость	техническое выполнение
6	чир-данс	пируэты (на 360, 720 градусов)	гибкость	техническое выполнение, равновесие, координация движений
7		махи	гибкость, сила	техническое выполнение
8		лип-прыжки	гибкость, сила	техническое выполнение, координация движений
9		шпагаты	гибкость	-

Для освоения каждого элемента необходимо изучение техники и приобретение навыков выполнения элементов с дальнейшим совершенствованием.

5. Список литературы

1. Как стать первоклассным тренером по черлидингу, Линда Рэ Чепел («Патриот», Москва, 2004 г.)
2. Правила соревнований по черлидингу Общероссийской общественной организации «Федерация черлидинга России», Москва, 2011 г.
3. Петров Б.Н. Массовые спортивно-художественные представления. — Москва, 1998г.
4. Сборник зачетных рефератов «Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки», Москва, 2006 г.
5. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры» Москва, ФиС, 1991г.
6. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. — Москва, ФиС, 1978г.
7. Методическое пособие «Черлидинг. Как подготовить команду», Москва, 2008г.
8. Сайт Федерации черлидинга России — <http://www.cheerleading.ru/>
9. «Физическое воспитание». Учебник для студентов ВУЗов. Москва, Высшая школа, (1983)

10. Книга правил Европейской Ассоциации черлидинга (в редакции 2012 года)
11. Учебно-тренировочная программа по черлидингу для детско-юношеских спортивных школ (утверждена Департаментом физической культуры и спорта г. Москвы) (Москва, 2010 г.)

6. Приложения

Приложение №1

Правила техники безопасности на тренировке

/для тренеров/

Тренер ОБЯЗАН

1. проверять наличие и комплектность медицинской аптечки;
2. проверять наличие и исправность телефонной связи в месте проведения тренировок;
3. проверять готовность членов команды к занятиям (в том числе в части экипировки);
4. не оставлять без присмотра спортсменов команды во время выполнения элементов акробатики, пирамид и стантов;
5. обеспечивать рациональный порядок проведения тренировки;
6. обеспечивать строгую дисциплину на тренировке;
7. обеспечивать надежную страховку (наличие спотеров) во время отработки и выполнения сложных элементов программы;
8. под роспись ознакомить с Правилами техники безопасности всех членов команды и требовать их неукоснительного выполнения;
9. выработать план действия в чрезвычайной ситуации и, желательно, отработать его с командой.

/для занимающихся/

Занимающийся **ОБЯЗАН**:

1. прибыть на тренировку строго в определенное время (согласно расписанию);
2. иметь при себе необходимую спортивную обувь (кроссовки) и одежду
3. (исключить колготки, длинные широкие брюки и т. п.);
4. шнуровать спортивную обувь туго, но удобно;
5. беспрекословно соблюдать установленный тренером порядок тренировки и дисциплину;
6. аккуратно и бережно использовать спортивное оборудование и инвентарь;
7. соблюдать личную гигиену, в том числе иметь аккуратную прическу (длинные волосы обязательно собирать в «пучок»);

На тренировке **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**:

1. пользоваться оборудованием и инвентарем без разрешения тренера;
2. пользоваться вышедшим из строя спортивным оборудованием и инвентарем;
3. покидать спортивный зал без разрешения тренера;
4. самостоятельно (в отсутствии или без разрешения тренера) выполнять какие-либо элементы акробатики;
5. ношение часов, цепочек, колец, сережек, браслетов и др. украшений;

Приложение №2

Кодекс черлидеров (утвержден Общероссийской общественной организацией «Федерация черлидинга России»)

Тренеры обязаны:

1. Не критиковать черлидеров в присутствии зрителей, а провести серьезный конструктивный разбор выступления поз-

же, либо один на один со спортсменом, либо в присутствии остальных членов команды, если им это пойдет на пользу.

2. Не критиковать тренеров других команд, черлидеров 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 2011».

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 соревнований.

Черлидеры обязаны:

1. Воздерживаться от хранения и распития алкогольных напитков в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и/или других членов команды в то время, когда на ней/нем одета форма команды (то есть, когда он/она представляет команду/страну).

2. Воздерживаться от хранения и курения табачных изделий в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и/или других членов команды в то время, когда на ней/нем одета форма команды (то есть, когда он/она представляет команду/страну).
3. Воздерживаться от принятия наркотиков.
4. Воздерживаться от применения незаконных препаратов, как гласит «Антидопинговый кодекс олимпийского движения 2010».
5. Не критиковать тренеров других команд, черлидеров или зрителей словом или жестом.
6. Не использовать грубую или ненормативную лексику.
7. Всегда проявлять уважение и вежливость по отношению к официальным представителям, тренерам других команд, черлидерам и болельщикам.
8. Стремиться развивать дух спортивного сообщества.
9. Стремиться быть скромными при победе и добрыми при поражении.

Приложение №3

Словарь терминов

(Данный словарь не определяет правила безопасности в черлидинге, а только объясняет значение существующих терминов — не только разрешенных элементов, но и запрещенных правилами соревнований по черлидингу)

Акробатика (Tumbling) — колесо, сальто и другие гимнастические элементы, выполняемые на полу.

Акробатика в чир-дансе (в номинации чир-данс) — любое движение, при котором вес тела спортсмена переносится на его руки, а бедра «вращаются через голову» или поднимаются над головой без опоры на одну или две ноги.

База (Base) — спортсмен, обеспечивающий основную поддержку маунтера/флайера.

Базовые движения рук (Cheer arm motions) — Хай ви, Т, Верхний тачдаун и т.д.

Баскет тосс (Basket toss) — вертикальный выброс, при котором базы используют руки как платформу для выброса флайера, перекрещивая их в виде решетки.

Бёд флип (Bird flip) — элемент, выполняемый флайером в баскет тоссе, при котором флайер сначала раскрывается в позу “птичка”, а затем выполняет сальтовое вращение вперед, как бы “ныряя” под себя.

Высота (Height) — количество человеческих ростов в пирамиде (станте):

1 ВЫСОТА — рост одного человека, стоящего прямо;

0.5 ВЫСОТЫ — половина роста человека;

По мере возрастания высота пирамиды (станта) определяется 1.5, 2, 2.5 человеческих роста.

Групповые станты (Group Stunt) — название номинации, в которой участвует 5 спортсменов (1 станти) женского пола.

Групповые смешанные станты (Group Stunt-Mixed) — название номинации, в которой участвует 5 спортсменов (1 станти), хотя бы один из которых мужского пола. *(По правилам Международной федерации черлидинга должно быть 2-3 участника мужского пола).*

Кетчер (Catcher) — спортсмен, отвечающий за безопасное приземление флайера со станта/пирамиды или после выброса.

Кредл (Cradle) — способ приёма флайера в открытой V позиции одной или несколькими базами (база + споттер в партнерских стантах) в соответствии с правилами.

Либерти (Liberty) — положение флайера в станте (флайер стоит на одной ноге).

Лип (Leap) — прыжок в шпагат (обязательный элемент программы в номинации «Чир-Данс»).

Маунтер (Mounter) — спортсмен, занимающий второй уровень пирамиды между базой и флайером, не имеющий прямого контакта с современной поверхностью.

Маятник (Pendulum) — движения маятника в станте, при котором флайер с вертикальной позиции падает вперед и назад в руки кетчеров.

Медвежий захват (Bear Hug) — способ приема флайера прямым (вертикальным) спуском.

Основная база (Main Base) — спортсмен, удерживающий вес на прямую и находящийся в контакте с соревновательной поверхностью.

Партнерский стант —

1. стант с одиночной базой;
2. название номинации, в которой выполняется только последовательность стантов с одиночной базой.

Переходный стант (Transitional stunt) — Движения, направленные на переход от одного станта к другому. Высота/уровень переходного станта могут на очень короткое время превышать допустимые правилами нормы.

Пирамида (Pyramid)

— два или более станта, соединенные между собой;

— любой подъем в 3 уровня.

Пируэт (Pirouette) — вращение на одной ноге (обязательный элемент программы в номинации «Чир-Данс»).

Пируэт двойной — вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 720 градусов без опускания опорной ноги на пятку.

Помпоны (Pom-poms) — атрибут/аксессуар в черлидинге

Поп ап (Pop-up) — способ спуска, при котором базы с силой выталкивают флайера руками.

Поп-даун (Pop-down) — способ спуска, при котором флайер освобождается от контакта с базами и опускается прямо на пол.

Риппл (Ripple) — одно и то же движение, выполняемое одним человеком или одной линией, следуемое сразу же за выполнением этого же движения другим человеком или линией.

Споттер (Spotter) — страхующий. Есть два вида споттеров. Все споттеры должны поддерживать визуальный контакт с флайером.

Внутренний споттер — является членом команды, отвечает за безопасность зоны «голова-плечи» флайера. Внутренний споттер может помогать контролировать стант/пирамиду, но не должен обеспечивать основную поддержку станта или пирамиды.

Внешний споттер — не может быть членом команды. Внутренние споттеры не должны участвовать в программе и не могут поддерживать станты и пирамиды, но отвечают за безопасность флайеров.

Спуск (Dismount) — сход со станта/пирамиды на пол или на пол через кредл.

Стант (Stunt) — подъем одного или более флайера максимально в два уровня.

Станты в номинации ЧИР-ДАНС — любое движение, при котором вес тела спортсмена поддерживается другим спортсменом, при этом нога/ноги первого спортсмена не касаются земли.

Той флип (Toe flip) — стант или способ подъема на стант или пирамиду, при котором одна или несколько баз подхватывают флайера под переднюю часть стопы и используют руки как платформу для выброса флайера в воздух, при этом флайер делает сальтовые движения.

Той питч (Toe pitch) — способ подъема, при котором одна или несколько баз подхватывают флайера под переднюю часть стопы и используют руки как платформу для захода или выброса флайера вверх без вращения..

Тосс (Toss) — выброс одного из членов команды вертикально вверх; термин не означает спусков типа «поп-ап».

Флайер (Flyer / Top person) — спортсмен, не имеющий прямого контакта с соревновательной поверхностью (полом) и находящийся на верхнем уровне станта/пирамиды.

Чант (Chant) — короткая фраза, повторяющаяся по крайней мере 3 раза с целью привлечения зрителей к участию в программе.

Чир (Cheer All Female) — название номинации, 100% состава которой — женского пола.

Чир (Cheer) — речевка, передающая информацию; направлена на достижение голосового контакта со зрителями.

Чир-Данс (Cheer Dance) —

1. название номинации, в которой не используются такие элементы как: чирсы, чанты, станты, пирамиды, акробатика, средства агитации;

2. короткий хореографический блок (обязательный элемент программ «Чир», «Чир-Микс» и «Чир-Данс»).

Чир-Микс (Cheer-Mixed) — название номинации, в составе которой есть хотя бы один участник мужского пола.

Подписано в печать .11.2012. Формат 60*84/16
Гарнитура Minion Pro. Печ. л. 6
Тираж экз. Заказ №
Отпечатано в цифровой типографии «Буки Веди»
на оборудовании Konica Minolta
ООО «Ваш полиграфический партнер»,
ул. Ильменский пр-д, д. 1, корп. 6
Тел.: (495) 926-63-96, www.bukivedi.com, info@bukivedi.com