

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ЧЕРЛИДИНГУ  
ДЛЯ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ**

# **ЧЕРЛИДИНГ**

## **ПРОГРАММА**

**утверждена  
Департаментом физической культуры и спорта  
г. Москвы**

**Москва  
2015 г.**

**Составители программы:**

Вороненкова Э.Ю., Саушкина Т.В.

**Рецензент:**

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

**Черлидинг. Программа спортивной подготовки по черлидингу для спортивных школ.**

Данная программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации эффективного тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва на различных этапах многолетней тренировки, раскрывая весь комплекс параметров учебно-тренировочной работы в спортивной школе.

ISBN 978-5-85101-118-4

© Э.Ю. Соколова, 2010

## ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В данной программе представлена модель построения системы многолетней тренировки, план спортивной подготовки по черлидингу (дисциплины ЧИР), примерные планы-графики тренировочного процесса на каждый тренировочный год, варианты распределения занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки, схемы отдельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В этих документах определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит тренерам спортивной школы придерживаться в своей работе единого стратегического направления в тренировочном процессе.

Программа рассчитана на три этапа подготовки: 3 года в группах начальной подготовки; 4-5 лет в тренировочных группах; 2 года в группах спортивного совершенствования.

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

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

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

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

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

### на этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники черлидинга, навыков гигиены и самоконтроля;

### на тренировочном этапе:

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся и с учетом занимаемых ими позиций (база, маунтер, флайер);
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- освоение теоретического раздела программы;

### на этапе спортивного совершенствования:

- уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;

- выполнение спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных планом подготовки;
- динамика спортивно-технических показателей;
- результаты выступлений на всероссийских и международных соревнованиях.

Спортивная школа организует работу с занимающимися в течение календарного года. В каникулярное время могут быть открыты в установленном порядке спортивные сборы с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Подготовка спортсменов по черлидингу строится на основании данной программы и проводится круглый год. Основными формами тренировочного процесса являются тренировки и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, стажировка и судейская практика учащихся.

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

Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей.

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

## НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы является официальным документом, на основании которого в спортивной школе разрабатываются планы подготовки групп с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором спортивной школы. Примерный план для отделения черлидинга представлен в табл.№ 14.

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

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

**Тренировочный этап.** Формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, прошедших необходимую подготовку и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

**Этап спортивного совершенствования.** Формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд КМС. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Таблица №1

### Содержание этапов многолетней подготовки спортсменов

Этапы	Период подготовки	Основная задача этапа	Частные задачи этапа	Содержание
Начальной подготовки	3 года	Базовая подготовка по черлидингу	Укрепление здоровья, гармоничное развитие физических качеств; формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; Формирование широкого круга двигательных умений и навыков; обучение основам техники элементов черлидинга: овладение техникой выполнения стантов основной группы; прыжков начального уровня. Развитие синхронности при подъеме стантов. Овладение техникой выполнения акробатических элементов начального уровня	<u>Средства физической подготовки</u> - общеразвивающие упражнения, подвижные и спортивные игры; <u>средствами технической подготовки</u> – специальные упражнения для развития умений и навыков подъема на станты и др. элементов черлидинга; <u>средствами теоретической подготовки</u> – анализ соревнований и видеоматериалов, беседы; <u>Методы этапа</u> – игровой, равномерный, переменный, круговая тренировка и др. На этапе осуществляется систематический этапный и врачебный контроль.

Тренировочный	4-5 лет	Специализированная и углубленная подготовка спортсменов-черлидеров	<p>Укрепление здоровья; формирование и повышение уровня общей, специальной физической и функциональной подготовленности; развитие специальных физических качеств; психологическая подготовка.</p> <p>Овладение техникой выполнения пирамид с вращениями. Овладение техникой выполнения стантов с одиночной базой, стантов с выбросами. С 4-го года вводится разучивание стантов с элементом винтового вращения при выбросе. Освоение одиночных и двойных прыжков высокого уровня. Овладение техникой выполнения акробатических элементов начального, подвинутого и элитного уровней. Освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок.</p>	<p><u>Средства физической подготовки</u> – специальные упражнения в том числе с небольшими отягощениями и с использованием тренажеров, общеразвивающие упражнения; <u>средствами технической подготовки</u> – специальные упражнения для развития и совершенствования умений и навыков подъема на станты и др. элементов черлидинга; <u>средствами теоретической подготовки</u> – анализ соревнований и видеоматериалов, беседы; <u>Методы этапа</u> – равномерный, переменный, интервальный, повторный, круговая тренировка и др. На этапе осуществляется систематический этапный и врачебный контроль.</p>
Спортивно-совершенствования	2 года	Совершенствование спортивного мастерства	<p>Повышение функциональных возможностей организма спортсменов; Совершенствование специальных физических качеств, психологической подготовленности; Сохранение здоровья; совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; поддержание высокого уровня спортивной мотивации. Разучивание и совершенствование техники выполнения трехуровневых пирамид.</p> <p>Совершенствование техники выполнения стантов.</p> <p>Разучивание и совершенствование техники выполнения стантов с элементами флип-вращения при выбросе.</p> <p>Совершенствование техники прыжковых элементов.</p>	<p><u>Средства физической подготовки</u> – специальные упражнения в том числе с отягощениями и с использованием тренажеров, общеразвивающие упражнения; <u>средствами технической подготовки</u> – специальные упражнения для выполнения и совершенствования новых стантов и пирамид второго и третьего уровня, прыжковых и акробатических элементов и др. элементов черлидинга; тренировочные формы соревновательных упражнений; <u>средствами теоретической подготовки</u> – анализ собственной соревновательной практики по видеоматериалам и специальной литературы; <u>Методы этапа</u> – переменный, интервальный, повторный и др. На этапе осуществляется систематический этапный и врачебный контроль.</p>

Таблица № 2

**Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

Этап подготовки	Период обучения, лет	Минимальная наполняемость групп, чел.	Максимальная наполняемость групп, чел.	Минимальный возраст на этапе подготовки, лет	Максимальный объем уч. тр. работы, час/нед.	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец тренировочного сезона
Начальной подготовки	ГНП-1 (до года)	15	30	6-7	6	Выполнение нормативов по ОФП Выполнение базовых движений. Овладение техникой приземления; техникой выполнения базовых стантов. Овладение техникой выполнения акробатических элементов начального уровня
	ГНП-2 (свыше года)	12	24	7-8	9	Выполнение нормативов по ОФП. Овладение техникой выполнения стантов основной группы; прыжков начального уровня. Развитие синхронности при подъеме стантов.
	ГНП-3 (свыше 2-х лет)	12	24	8-9	9	Овладение техникой выполнения акробатических элементов начального уровня
Тренировочный	ТГ-1 (до 1 года)	10	20	9-10	12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП. Овладение техникой выполнения пирамид с вращениями и прыжков высокого уровня. Овладение техникой выполнения акробатических элементов начального и подвинутого уровня 3 юношеский разряд
	ТГ-2 (до 2-х лет)	10	20	10-11	14	

	ТГ-3 (свыше 2-х лет)	10	20	11-12	16	Выполнение нормативов по ОФП, СФП. Овладение техникой выполнения стантов с выбросами. Овладение техникой выполнения темповых акробатических элементов. 2 юношеский разряд
	ТГ-4 (свыше 3-х лет)	10	20	12-13	18	Выполнение нормативов по ОФП, СФП. Овладение техникой выполнения стантов с выбросами с элементом винтового вращения при выбросе; двойных прыжков высокого уровня. Овладение техникой выполнения акробатических элементов в связке. 1 юношеский, 3 взрослый разряд
	ТГ-5 (свыше 4-х лет)	10	20	13-14	20	
Спортивного совершенствования	ГСС-1 (до года)	Утверждает спорткомитет	Утверждает спорткомитет	от 15	24	КМС Выполнение нормативов по СФП. Выполнение стантов с выбросами с элементами флип-вращения при выбросе; пирамид в 3 уровня. Выполнение спортивных результатов.
	ГСС-2 (свыше года)	Утверждает спорткомитет	Утверждает спорткомитет	16-17	28	



Таблица №3

## Примерный план на 52 недели тренировочных занятий в спортивной школе

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки								
		НП			ТГ				СС	
		До 1 года	До 2-х лет	Свыше 3-х лет	До 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	Свыше 3-х лет**	До 1 года	Свыше 1 года
	Общая физическая подготовка	218	280	280	312	291	250	187	125	145
	Специальная физическая подготовка	54	114	114	183	267	354	468	671	726
	Технико-тактическая подготовка	22	51	51	86	121	169	220	370	503
	Теоретическая подготовка	10	11	11	14	15	19	21	22	22
	Контрольно-переводные испытания	4	4	4	6	6	8	8	10	10
	Контрольные соревнования	2	2	2	2	4	6	6	8	8
	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	4	6	8	8	10	10
	Восстановительные мероприятия	-	-	-	12	12	12	12	24	24
	Медицинское обследование	2	4	4	5	6	6	6	8	8
	<b>Общее кол-во часов</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	<b>1456</b>

\*\* - В период подготовки на тренировочном этапе может быть открыта группа 5го года подготовки на основании по решения руководства школы, которая занимается по программе ТГ-4

Таблица №4

## Соотношение средств общей и специальной физической подготовки по годам подготовки, %

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

Таблица №5

**Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле  
(кол-во соревнований)**

Виды соревнований	Этапы подготовки								
	НП, год подготовки			ТГ, год подготовки				СС, год подготовки	
	1	2	3	1	2	3	4	1	2
Региональные соревнования		+	+	+	+				
Первенство Москвы		+	+	+	+	+			
Чемпионат Москвы							+	+	+
Первенство России		+	+	+	+	+			
Чемпионат России							+	+	+
Международные соревнования						+	+	+	+

Таблица №6

**Контрольные нормативы по годам подготовки на начальном этапе**

Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки		
	До 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет
Поднимание туловища из положения «лежа на спине», кол-во раз	30 за 1 мин	35 за 1 мин	35 за 1 мин
Поднимание туловища из положения «лежа на животе» (лодочка), кол-во раз	30 за 1 мин	35 за 1 мин	35 за 1 мин
Выпрыгивания («лягушки»), кол-во раз	10 за 30с	15 за 40с.	15 за 30с
Отжимания (сгибание-разгибание рук в упоре лежа), кол-во раз	10 за 30с	15 за 40с.	15 за 40с
Наклон вперед (складка), наклониться как можно ниже и удержать в течение 10с.	+	+	от +2см
Базовые движения	Выполняется связка из 8 базовых движений через два счета на две музыкальные восьмерки	Выполняется связка из 8 базовых движений на одну музыкальную восьмерку.	Выполняется чир-данс в быстром темпе минимально на две музыкальные восьмерки с использованием смены уровней
Прыжки начального уровня, для выполнения дается 1 попытка	Апроуч	Так	Стреддл
Элементы акробатики*			
Выполнение станта**	Шаг наверх	Стойка на бедре двойной базы	Плечевой шпагат из стойки на бедре

\* - Тестовое задание на каждом году подготовки выдается тренером команды индивидуально каждому спортсмену в зависимости от позиции спортсмена в команде.

\*\* - Выполнение станта с правильной техникой на одной из позиций (флайер, база, споттер)

Таблица №7

## Приемные нормативы для зачисления на тренировочный этап

Контрольные упражнения	Тренировочные группы (с 12 лет)
Поднимание туловища из положения «лежа на спине», кол-во раз	40 за 1 мин
Поднимание туловища из положения «лежа на животе» («лодочка»), кол-во раз	40 за 1 мин
Выпрыгивания («лягушки»), кол-во раз	15 за 30с
Отжимания (сгибание-разгибание рук в упоре лежа), кол-во раз	15 за 30с
Наклон вперед (складка)	Наклониться как можно ниже и удержать в течение 10с
Базовые движения (выполняется 5 базовых движений по команде тренера)	Техника выполнения (резкость, фиксация движения, правильное положение кисти)
Прыжок начального уровня – «Стредл»	Техника выполнения, высота прыжка, приземление
Элементы акробатики - кувырок вперед, кувырок назад	Выполнить с правильной техникой
Основной стант – «Плечевой шпагат из стойки на бедре»	Правильная техника выполнения станта на одной из позиций (флайер, база, споттер)

Таблица №8

## Контрольно-переводные нормативы по годам подготовки на тренировочном этапе

Контрольные упражнения	Тренировочный этап подготовки			
	До 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	Свыше 3-х лет
Поднимание туловища из положения «лежа на спине», кол-во раз	45 за 1 мин	50 за 1 мин	-	-
Поднимание туловища в складку (положение «уголок»), кол-во раз	-	-	15 за 40 с	20 за 40 с.
Поднимание туловища из положения «лежа на животе» («лодочка»), кол-во раз	40 за 1 мин	40 за 1 мин	45 за 1 мин 15 с.	50 за 1 мин 15с.
Выпрыгивания («лягушки»), кол-во раз	20 за 40с	20 за 40с.	25 за 40с.	30 за 40с.
Отжимания (сгибание-разгибание рук в упоре лежа), кол-во раз	20 за 40с	20 за 40с.	25 за 40с.	30 за 50с.
Наклон вперед (складка), наклониться как можно ниже.	от +2см, удержать в течение 10с.	от +4см, удержать в течение 10с	от +6см, удержать в течение 10с	от +8см, удержать в течение 10с
Прыжки высокого уровня, для выполнения дается 1 попытка	-	хедлер	той-тач	двойной той-тач
Элементы акробатики, для выполнения дается 1 попытка*				

Выполнение станта**	Резкий подъем в стойку на плечах двойной базы	Элеватор	Либерти	Баскет тосс
---------------------	---	----------	---------	-------------

\* - Тестовое задание на каждом этапе выдается тренером команды индивидуально каждому спортсмену в зависимости от позиции спортсмена в команде.

\*\* - Выполнение станта с правильной техникой на одной из позиций (флайер, база, споттер)

Группы на этапе **спортивного совершенствования (СС)** формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд КМС. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии подтверждения разряда КМС.

**Таблица №9**

**Контрольно-переводные нормативы по годам подготовки  
на этапе спортивного совершенствования**

Контрольные упражнения	Этап спортивного совершенствования	
	До 1 года	До 2-х лет
Поднимание туловища в складку (положение «уголок»), кол-во раз	25 за 50с	25 за 50с
Поднимание туловища из положения «лежа на животе» («лодочка»), кол-во раз	50 за 1 мин	50 за 1 мин
Выпрыгивания («лягушки»), кол-во раз	30 за 40с	30 за 40с.
Отжимания (сгибание-разгибание рук в упоре лежа), кол-во раз	30 за 50с	30 за 50с.
Наклон вперед (складка), наклониться как можно ниже.	от +8см, удержать в течение 10с.	от +8см, удержать в течение 10с
Двойные комбинированные прыжки высокого уровня, для выполнения дается 1 попытка	Той-гач – хедлер/херки	Той-гач - пайк
Элементы акробатики, для выполнения дается 1 попытка*		
Выполнение станта/пирамиды**	Баскет тосс с выполнением элемента	Выполнение пирамиды 2-2-1

\* - Тестовое задание на каждом этапе выдается тренером команды индивидуально каждому спортсмену в зависимости от позиции спортсмена в команде.

\*\* - Выполнение станта с правильной техникой на одной из позиций (флайер, база, споттер)

## Индивидуальная карта спортсмена

ФИО \_\_\_\_\_ Дата и место рождения \_\_\_\_\_

Вид спорта \_\_\_\_\_ Год, месяц начала занятий спортом \_\_\_\_\_

Спортивная школа \_\_\_\_\_

Спортивное

общество \_\_\_\_\_

Город, республика \_\_\_\_\_

Учебные группы, год подготовки	Дата обследования	Физическое развитие						МПК		Заключение врача
		Рост, см	Масса тела, кг	Длина стопы, см	Сила сгибателей кисти	ЖЕЛ	МПК			
							Мл/мин	Мл/мин /кг		
Исходные данные при зачислении в спортивную школу										
Этап начальной подготовки 1 2 3										
Тренировочный этап 1 2 3 4										
Этап спортивного совершенствования										

Продолжение табл. №10

Этапы и годы подготовки	Дата обследования	Физическая подготовленность							Тренировочная и соревновательная деятельность		Лучшие спортивные результаты	
		Общая					Специальная		количество			
		Поднимание туловища из положения лежа на спине/в складку	Выпрыгивания	Наклон вперед (складка)	Отжимания	Поднимание туловищ из положения лежа на спине	Станговые элементы*	Прыжки	Элементы акробатики	Тренировочных дней/занятий		Соревновательных дней
Исходные данные при зачислении и в спортивную школу												
Этап начальной подготовки 1 2 3												
Тренировочный этап 1 2 3 4												
Этап спортивного совершенствования												

\* - Правильная техника выполнения станта на одной из позиций (флайер, база, споттер)  
 НП-1-Шаг наверх; НП-2- Стойка на бедре 2 базы; НП-3 - Плечевой шпагат из стойки на бедре;  
 ТГ-1 – Резкий подъем в стойку на плечах двойной базы; ТГ-2 – Элеватор; ТГ-3 – Либерти; ТГ-4 – Баскет тосс

## ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам подготовки и в годичном цикле: рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам подготовки; организацию и проведение медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Для начальных занятий черлидингом не требуются специальные физические данные, поэтому в команды младшей возрастной категории принимаются все желающие в возрасте от 6 лет, допущенные по медицинским показаниям к занятиям спортом.

Организация занятий, выбор форм, средств и методов спортивной подготовки, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных черлидеров. Подготовка спортсменов осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности. Применяются некоторые основы актерского мастерства (мимика, отработка голоса для выполнения «речевок»).

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам подготовки определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

**Таблица №11**

**Сенситивные периоды развития физических способностей у детей  
(по А.П. Матвееву)**

Физические способности	Морфофункциональные показатели/физические качества	Возраст, лет											
		6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	
Силовые	Собственно силовые					+	+						+
	Скоростно-силовые качества				+			+	+				
Скоростные	Частота движений	+	+	+		+							
	Скорость одиночного движения				+							+	
	Время двигательной реакции					+							
К длительному выполнению работы	Статический режим	+	+		+	+	+		+				
	Динамический режим				+	+	+						
	Зона максимальной интенсивности	+				+			+				
	Зона субмаксимальной интенсивности				+				+				
	Зона большой интенсивности				+	+	+		+				

	Зона умеренной интенсивности			+									
Координационные	Простые координации	+	+					+					
	Сложные координации				+			+					
	Равновесие	+	+	+	+			+					
	Точность движений			+				+					
	Гибкость	+	+	+	+			+	+		+		+

В связи с тем, что девочки 6-8 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для физических нагрузок психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к занимающимся.

Начальное обучение юных черлидеров 6-8 лет базовой технике основных черлидинговых элементов следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не следует требовать выполнения упражнений в максимальном темпе, применять много упражнений, где требуются чрезмерные физические затраты, не стоит применять физические упражнения с отягощением.

Обучение начинающих спортсменов следует начинать с ознакомления с базовыми элементами черлидинга, что способствует формированию стойкого интереса занимающихся черлидингом.

Для восприятия постановочных основ (перестроений, формаций) программы на тренировке необходимо широко использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты и четкости движений, развитие умения взаимодействовать с партнерами (работа в стант-группах).

Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с детьми 6-8 лет до 70% времени следует отводить общей физической подготовке, и 30% специальной физической подготовке. Используются доступные средства из программного материала по общей и специальной подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, координации движений.

Воспитание ловкости и гибкости и координации создает основу для успешного овладения сложными, в том числе и акробатическими элементами.

Рекомендуется применять подвижные и спортивные игры, гимнастические упражнения, упражнения на равновесие.

Для черлидеров в возрасте 9-12 лет интенсивность тренировок увеличивается. Меняются и усложняются постановки программ, а также количество обязательных элементов, задействованных в этих программах. В 12-16 лет должна увеличиваться скорость и техника выполнения элементов, которые повышаются главным образом благодаря увеличению объемов общефизической и специально-физической подготовки.

В возрасте 14-16 лет большое внимание уделяется воспитанию специальной выносливости. Это нужно для развития возможности всех систем организма при состоянии утомления качественно выполнять сложные элементы программы на протяжении заданного отрезка времени.



В возрастной категории «взрослые» (16 лет и старше) все ресурсы, используемые на тренировках предыдущих возрастных категорий, приобретают наибольший интенсив и максимальные физические нагрузки. Добавляется отработка усложненных акробатических элементов (выполнение акробатических элементов в связке), трехуровневых пирамид, увеличивается динамика выполнения программы.

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

Решение задач, поставленных перед тренерским составом и командами, предусматривает выполнение плана подготовки, систематическое проведение практических и теоретических занятий, участие в соревнованиях, осуществление воспитательно-профилактических мероприятий, организацию систематической воспитательной работы, привитие черлидерам навыков соблюдения спортивной этики (кодекс черлидеров), дисциплины, преданности своему коллективу

## **План спортивной подготовки**

Процесс подготовки черлидеров можно рассматривать как сложную динамическую саморегулирующуюся систему.

Прежде чем приступить к тренировкам со спортсменом, тренеру необходимо:

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

Получая в процессе взаимодействия со спортсменами информацию об их промежуточных состояниях, особенностях поведения черлидеров в ходе тренировочной и соревновательной деятельности, сбивающих факторах, негативно влияющих на эффективность протекания тренировочного процесса, тренер и частично сами спортсмены имеют возможность вносить коррекцию в тренировочную программу.

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

- на начальных этапах подготовки постепенное разучивание основных двигательных действий, необходимых спортсмену-черлидеру, сначала в игровой форме;

- наращивание сложности и вариативности элементов путем строгого соблюдения принципа обучения «от простого к сложному»;

- увеличение специальной физической подготовки, включение в план подготовки большего количества часов на отработку собственно соревновательной программы;

- увеличение объема тренировочных нагрузок и динамики соревновательных программ.

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

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

**Таблица №12**

**Примерная структура годичного цикла подготовки спортсменов-черлидеров**

Месяцы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль		Март	Апрель	Май
<b>Мезоциклы</b>	Втягивающий	Базовый общефизический		Базовый специализированно-физический	Базовый специальный подготовительный	Контрольно-подготовительный	Предсоревновательный	Соревновательный		Восстановительный
<b>Этапы</b>	Общеподготовительный			Специально-подготовительный						
<b>Периоды</b>	Подготовительный							Соревновательный		переходный
<b>Годичный цикл</b>										

**Уровни тренировочного процесса:**

5. Уровень многолетних циклов (2-4года).
4. Макроструктура. Структура годичных циклов, делящаяся на периоды, которые состоят из мезоциклов.
3. Уровень мезоструктуры, включающий относительно законченный ряд микроциклов (от 3 до 6).
2. Микроструктура-структура микроциклов, состоящих из нескольких занятий (4-12).
1. Отдельное занятие. Его составляющими выступают конкретные задания.

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ период** (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный 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 общеподготовительного 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.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют **втягивающий** и **базовый общефизический** мезоциклы.

Основная цель **втягивающего мезоцикла** — постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание **базового общефизического мезоцикла** должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов.

На специально-подготовительном этапе — **базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный** и **контрольно-подготовительный** и **предсоревновательный** мезоциклы.

В **базовом специализированно-физическом мезоцикле** продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных

способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача — восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем. В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технические навыки, приобретенные до этого всоревнованиях.

**В базовом специально-подготовительном мезоцикле** увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1—2 раза в неделю.

**В контрольно-подготовительном мезоцикле** завершается становление спортивной формы. Основная его задача — подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

**Предсоревновательный мезоцикл.** Основная его задача-моделирование соревновательного режима в тренировочном процессе.

**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, лечение травм. Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

**Малые тренировочные циклы (микроциклы).** За тренировочные микроциклы принято считать серию занятий, проводимых в течение нескольких дней. Продолжительность микроциклов колеблется от 4 до 12 дней. В черлидинге лучше использовать 14-дневные микроциклы.

Типы микроциклов: собственно-тренировочные, предсоревновательные, соревновательные, восстановительные.

**Собственно-тренировочные** микроциклы в зависимости от степени сходства их содержания со спортивной специализацией спортсмена разделяют на *специализированные* (специально-подготовительные) и *неспециализированные* (обще-подготовительные). Оба типа микроциклов могут быть связаны с решением преимущественно задач физической, технической подготовки или будут носить комплексный характер.

Микроциклы, характеризующиеся значительным объемом нагрузки, но не определенной интенсивностью, обычно называют «втягивающими». Они составляют основное содержание занятий в подготовительный период для интенсивных ударных микроциклов характерна высокая интенсивность работы при достаточно возрастающем объеме нагрузок. Применяются они широко в конце подготовительного и в соревновательном периодах.

Характер распределения нагрузки в микроциклах по дням недели позволяет говорить о микроциклах с «однопиковой», «двухпиковой», «трехпиковой» динамикой нагрузки, а так же о микроциклах с последовательным возрастанием или убыванием нагрузки.

**Предсоревновательные** (подводящие) микроциклы моделируют режим, программу и условия соревнований (распределение нагрузок и отдыха в соответствии с порядком чередования дней выступлений и интервалов между ними, воспроизведение порядка выступлений в течение дня и т.д.).

**Соревновательные микроциклы** строятся в соответствии с программой соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяется спецификой соревнований, номинаций в которых принимают участие спортсмены. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться соревнованиями и непосредственным подведением к ним, восстановительными процедурами, а могут включать и специальные тренировочные занятия (отработка плохо получающихся элементов непосредственно программы). Спортсменов нельзя перегружать в этом микроцикле.

**Восстановительные микроциклы.** Следуют обычно за напряженными состязаниями, или за тренировочными микроциклами с повышенной нагрузкой и характеризуются снижением суммарной нагрузки, увеличением числа дней активного отдыха, контрастной сменой состава средств и методов тренировки, внешних условий занятий, что в совокупности направлено на оптимизацию восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена.

**Задачи и преимущественная направленность  
подготовки черлиднговых команд**

№ п/п	Этапы подготовки	Период обучения	Основные задачи
1	Начальной подготовки	Свыше 1 года	Укрепление здоровья, гармоничное развитие физических качеств; формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; Формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
2		Свыше 2 лет	Обучение основам техники двигательных действий выбранного вида спорта: овладение техникой выполнения стантов основной группы; прыжков начального уровня. Развитие синхронности при подъеме стантов. Овладение техникой выполнения акробатических элементов начального уровня
3	Тренировочный	До 1 года	Укрепление здоровья; формирование общей физической, специальной физической и функциональной подготовленности; психологическая подготовка. Овладение техникой выполнения пирамид с вращениями. Овладение техникой выполнения стантов основной группы. Освоение одиночных прыжков высокого уровня. Овладение техникой выполнения акробатических элементов начального и подвинутого уровня;
4		До 2 лет	Приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях различного уровня.
5		Тренировочный	Свыше 2 лет

6		Свыше 3 лет	<p>Разучивание стантов с элементом винтового вращения при выбросе. Освоение двойных прыжков высокого уровня. Овладение техникой выполнения акробатических элементов в связке;</p> <p>Повышение уровня функциональной подготовленности;</p> <p>Накопление соревновательного опыта.</p>
7	Спортивного совершенствования	До 2 лет	<p>Повышение функциональных возможностей организма спортсменов; Совершенствование специальных физических качеств, психологической подготовленности;</p> <p>Сохранение здоровья; совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; поддержание высокого уровня спортивной мотивации.</p>
8		Свыше 2 лет	<p>Разучивание и совершенствование техники выполнения трехуровневых пирамид с одним, двумя и тремя флайерами;</p> <p>Совершенствование техники выполнения стантов стантов с выбросами, с элементами винтового вращения в выбросе. Разучивание и совершенствование техники выполнения стантов с элементом флип-вращения в выбросе.</p> <p>Совершенствование техники прыжковых элементов.</p>

## План-схема годичного цикла подготовки

Планирование годичного цикла тренировки учащихся спортивных школ определяется: задачами, которые поставлены в годичном цикле; физической подготовленностью спортсменов на каждом этапе; календарем официальных соревнований. Примерное соотношение средств общей и специальной физической подготовки в процессе многолетней тренировки см в табл. № 4.

Общая физическая подготовка направлена на всестороннее развитие личности черлидера.

Задачами общей физической подготовки являются:

1. Повышение 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 недостатков в физическом развитии.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике черлидинга. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Задачи специальной физической подготовки:

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 позиции в команде (флайер, база, споттер).

Основное внимание на этапе начальной подготовки уделяется: разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств общей физической подготовки; освоению техники элементов и приобретению основных навыков.

На тренировочном этапе также главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами СФП. По окончании годичного цикла для перехода на следующий этап подготовки спортсмены должны выполнить контрольно-переводные нормативы.

В процессе подготовки на этапе спортивного совершенствования на фоне общего увеличения часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и увеличивать время, отводимое на восстановительные мероприятия.





## ПЛАН-ГРАФИК

для групп начальной подготовки 2-го года

Содержание	Всего	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь				февраль				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Теоретические занятия	11			1											1												
ОФП	280	5	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	5	6
Техника выполнения и отработка стантов (СФП)	30			1		2		2			2		2						2		1				2		
Техника выполнения и отработка пирамид (СФП)	22								1						2	2	2	2									
Отработка чир-связок, чир-дансов и речевок(ТТП)	26	2	2					1							1	1		1									
Отработка акробатических элементов (СФП)	32					2	2	2	2	2		2		2			2		2	2	2	2	2				
Техника выполнения и отработка прыжков (СФП)	30	2	2	1							2	1	2	1													
Отработка программы соревнований (ТТП)	25																				1	1	2	2	2	4	2
Контрольные и контр.-переводные испытания	4				2																						
Первенство и Чемпионат Москвы по черлидингу	2																										
Первенство и Чемпионат России по черлидингу	-																										
Восстановительные мероприятия	-																										
Инструкторская и судейская практика	2																										
Диспансеризация	4				2																						
<b>Всего часов:</b>	<b>468</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>

Содержание	март				апрель					май				июнь				июль				август				
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Теоретические занятия			1		2		1			2				2												1
ОФП	5	5	4	5	5	5	5	5	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6
Техника выполнения и отработка стантов (СФП)											2		2		2				2					2		
Техника выполнения и отработка пирамид (СФП)					2	2						1	2											2		2
Отработка чир-связок, чир-дансов и речевок(ТТП)	2					2	3	4	4	1	2															
Отработка акробатических элементов (СФП)																2		2		2						
Техника выполнения и отработка прыжков (СФП)														1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	
Отработка программы соревнований (ТТП)	4	2	4																							
Контрольные и контр.-переводные испытания												2														
Первенство и Чемпионат Москвы по черлидингу				2																						
Первенство и Чемпионат России по черлидингу																										
Восстановительные мероприятия																										
Инструкторская и судейская практика																										
Диспансеризация				2																						
<b>Всего часов:</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>

## ПЛАН-ГРАФИК

для групп начальной подготовки 3-го года

Содержание	Всего	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь				февраль				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Теоретические занятия	11			1											1												
ОФП	280	5	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	5	6
Техника выполнения и отработка стантов (СФП)	30			1		2		2			2		2						2		1				2		
Техника выполнения и отработка пирамид (СФП)	22								1						2	2	2	2									
Отработка чир-связок, чир-дансов и речевок(ТТП)	26	2	2					1							1	1		1									
Отработка акробатических элементов (СФП)	32					2	2	2	2	2		2		2			2		2	2	2	2	2				
Техника выполнения и отработка прыжков (СФП)	30	2	2	1							2	1	2	1													
Отработка программы соревнований (ТТП)	25																				1	1	2	2	2	4	2
Контрольные и контр.-переводные испытания	4				2																						
Первенство и Чемпионат Москвы по черлидингу	2																										
Первенство и Чемпионат России по черлидингу	-																										
Восстановительные мероприятия	-																										
Инструкторская и судейская практика	2																										
Диспансеризация	4				2																						
<b>Всего часов:</b>	<b>468</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>

Содержание	март				апрель					май				июнь				июль				август				
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Теоретические занятия			1		2		1			2				2												1
ОФП	5	5	4	5	5	5	5	5	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6
Техника выполнения и отработка стантов (СФП)											2		2		2				2				2		2	
Техника выполнения и отработка пирамид (СФП)					2	2						1	2											2		2
Отработка чир-связок, чир-дансов и речевок(ТТП)	2					2	3	4	4	1	2															
Отработка акробатических элементов (СФП)																2		2		2						
Техника выполнения и отработка прыжков (СФП)														1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	
Отработка программы соревнований (ТТП)	4	2	4																							
Контрольные и контр.-переводные испытания												2														
Первенство и Чемпионат Москвы по черлидингу				2																						
Первенство и Чемпионат России по черлидингу																										
Восстановительные мероприятия																										
Инструкторская и судейская практика																										
Диспансеризация				2																						
<b>Всего часов:</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>

## ПЛАН-ГРАФИК

для тренировочных групп 1-го года

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

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

## ПЛАН-ГРАФИК

для тренировочных групп 2-го года

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

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

## ПЛАН-ГРАФИК

для тренировочных групп 3-го года

Содержание	Всего	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		
Теоретические занятия	19					2											2											2	
ОФП	250	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Техника выполнения и отработка стантов (СФП)	88					2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Техника выполнения и отработка пирамид (СФП)	92									2	2	2						2	2	2	2	2	2						
Отработка чир-связок, чир-дансов и речевок(ТПП)	79																												
Отработка акробатических элементов (СФП)	88	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
Техника выполнения и отработка прыжков (СФП)	86	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Отработка программы соревнований (ТПП)	90																									2	4	4	
Контрольные и контр.-переводные испытания	8				2												2												
Первенство и Чемпионат Москвы по черлидингу	2																												
Первенство и Чемпионат России по черлидингу	2																												
Первенство и Чемпионат Европы по черлидингу	2																												
Восстановительные мероприятия	12				2				2				2				2					2							2
Инструкторская и судейская практика	8				2											2													
Диспансеризация	6				2																								
<b>Всего часов:</b>	<b>832</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>

Содержание	март				апрель					май				июнь				июль					август						
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52			
Теоретические занятия					2					2						2			2			1				2			
ОФП	4	5	4	4	5	4	5	4	4	4	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5			
Техника выполнения и отработка стантов (СФП)	2	2			2	2	2			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
Техника выполнения и отработка пирамид (СФП)		1	4	3		3	2	5	4	3	4	3								3	4	4	3	4	3	3			
Отработка чир-связок, чир-дансов и речевок(ТПП)																					1				1				
Отработка акробатических элементов (СФП)	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
Техника выполнения и отработка прыжков (СФП)										2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
Отработка программы соревнований (ТПП)	6	6	6	4	5	6	6	6	5				4	4	6	3	6	2	3	2									
Контрольные и контр.-переводные испытания												2		2															
Первенство и Чемпионат Москвы по черлидингу				2																									
Первенство и Чемпионат России по черлидингу									2																				
Первенство и Чемпионат Европы по черлидингу																		2											
Восстановительные мероприятия						2				2			2					2						2		2			
Инструкторская и судейская практика				2								2																	
Диспансеризация	2										2																		
<b>Всего часов:</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>

## ПЛАН-ГРАФИК

для тренировочных групп 4-го года

Содержание	Всего	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		
Теоретические занятия	21																												
ОФП	187	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3
Техника выполнения и отработка стантов (СФП)	110																												
Техника выполнения и отработка пирамид (СФП)	118																												
Отработка чир-связок, чир-дансов и речевок(ТПП)	82																												
Отработка акробатических элементов (СФП)	112																												
Техника выполнения и отработка прыжков (СФП)	128																												
Отработка программы соревнований (ТПП)	138																												
Контрольные и контр.-переводные испытания	8				2											2													
Первенство и Чемпионат Москвы по черлидингу	2																												
Первенство и Чемпионат России по черлидингу	2																												
Первенство и Чемпионат Европы по черлидингу	2																												
Восстановительные мероприятия	12				1					1				1				1					1				1		
Инструкторская и судейская практика	8																												
Диспансеризация	6																												
<b>Всего часов:</b>	<b>936</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>

Содержание	март				апрель					май				июнь				июль					август				
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Теоретические занятия																											
ОФП	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	
Техника выполнения и отработка стантов (СФП)																											
Техника выполнения и отработка пирамид (СФП)																											
Отработка чир-связок, чир-дансов и речевок(ТПП)																											
Отработка акробатических элементов (СФП)																											
Техника выполнения и отработка прыжков (СФП)																											
Отработка программы соревнований (ТПП)																											
Контрольные и контр.-переводные испытания												2		2													
Первенство и Чемпионат Москвы по черлидингу				2																							
Первенство и Чемпионат России по черлидингу									2																		
Первенство и Чемпионат Европы по черлидингу																		2									
Восстановительные мероприятия					1					1				1					1				1			1	
Инструкторская и судейская практика				2								2															
Диспансеризация	2										2																
<b>Всего часов:</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	

## ПЛАН-ГРАФИК

для групп спортивного совершенствования 1-го года

Содержание	Всего	сентябрь				октябрь					ноябрь					декабрь				январь					февраль			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
Теоретические занятия	22																											
ОФП	125	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	
Техника выполнения и отработка стантов (СФП)	159																											
Техника выполнения и отработка пирамид (СФП)	180																											
Отработка чир-связок, чир-дансов и речевок(ТТП)	165																											
Отработка акробатических элементов (СФП)	167																											
Техника выполнения и отработка прыжков (СФП)	165																											
Отработка программы соревнований (ТТП)	205																											
Контрольные и контр-переводные испытания	10				2						2						2											
Первенство и Чемпионат Москвы по черлидингу	2																											
Первенство и Чемпионат России по черлидингу	2																											
Первенство и Чемпионат Европы по черлидингу	2																											
Первенство и Чемпионат Мира по черлидингу	2													2														
Восстановительные мероприятия	24				2					2				2					2				2				2	
Инструкторская и судейская практика	10															2	2											
Диспансеризация	8				2																							
<b>Всего часов:</b>	<b>1248</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	

Содержание	март				апрель					май					июнь				июль					август			
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Теоретические занятия																											
ОФП	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	
Техника выполнения и отработка стантов (СФП)																											
Техника выполнения и отработка пирамид (СФП)																											
Отработка чир-связок, чир-дансов и речевок(ТТП)																											
Отработка акробатических элементов (СФП)																											
Техника выполнения и отработка прыжков (СФП)																											
Отработка программы соревнований (ТТП)																											
Контрольные и контр.-переводные испытания													2		2												
Первенство и Чемпионат Москвы по черлидингу				2																							
Первенство и Чемпионат России по черлидингу									2																		
Первенство и Чемпионат Европы по черлидингу																		2									
Первенство и Чемпионат Мира по черлидингу																											
Восстановительные мероприятия					2					2				2					2				2				2
Инструкторская и судейская практика				2					2			2															
Диспансеризация	2							2								2											
<b>Всего часов:</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	



## ПЛАН-ГРАФИК

для групп спортивного совершенствования 2-го года

Содержание	Всего	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь				февраль					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
Теоретические занятия	22																											
ОФП	145	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Техника выполнения и отработка стантов (СФП)	195																											
Техника выполнения и отработка пирамид (СФП)	235																											
Отработка чир-связок, чир-дансов и речевок(ТТП)	178																											
Отработка акробатических элементов (СФП)	198																											
Техника выполнения и отработка прыжков (СФП)	148																											
Отработка программы соревнований (ТТП)	275																											
Контрольные и контр-переводные испытания	10				2						2						2											
Первенство и Чемпионат Москвы по черлидингу	2																											
Первенство и Чемпионат России по черлидингу	2																											
Первенство и Чемпионат Европы по черлидингу	2																											
Первенство и Чемпионат Мира по черлидингу	2													2														
Восстановительные мероприятия	24				2					2				2					2					2				2
Инструкторская и судейская практика	10															2	2											
Диспансеризация	8				2																							
<b>Всего часов:</b>	<b>1456</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>

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

## Этапный контроль

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

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

Комплекс контрольных упражнений **по специальной физической и технико-тактической подготовленности**: стантовые элементы, элементы акробатики, прыжки.

Этапный контроль включает также и показатели тренировочной или соревновательной деятельности (количество занятий), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту занимающихся (табл.№10).

**Методические рекомендации при проведении тестирования.** Следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех спортсменов. Тестирования по ОФП осуществляются два-три раза в год: в сентябре, в декабре и в мае.

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

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

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

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

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

**Выпрыгивания («лягушки»)**

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

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

Выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах,

туловище и ноги составляют одну единую линию. Угол сгиба рук в локте должен быть не менее 90 град., только в этом случае отжимание засчитывается. Затем спортсмен возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

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

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

Наклон вперед (складка) (см.):

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

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

Стантовые элементы

На выполнение всех контрольных стантовых элементов дается одна попытка. Стант-группа выполняет стант по команде базы или споттера. Оценка техники идет от начала подъема станта и до постановки флайера на пол. Стант считается выполненным, если:

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

Прыжки

На выполнение контрольного прыжка дается одна попытка. Прыжок выполняется по команде тренера на горизонтальной поверхности толчком с двух ног и с приземлением на две ноги. Приземлиться нужно на то же место. Оценивается высота прыжка и техника выполнения.

Элементы акробатики

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

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

## **Врачебный контроль**

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. Это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования во врачебно-физкультурных диспансерах. На каждого спортсмена заводится, и заполняется медицинская карта установленного образца.

Учащиеся спортивных школ начального этапа подготовки и тренировочного этапа проходят углубленное медицинское обследование по программе диспансеризации.

Члены сборных команд по виду спорта проходят углубленные медицинские обследования (УМО), этапные комплексные обследования (ЭКО) и текущие обследования (ТО) в городских врачебно-физкультурных диспансерах по специально разработанной программе.

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

## **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

## План-схема годового цикла подготовки

№ п/п	Содержание	Этап и год подготовки								
		НП			ТГ				СС	
		1	2	3	1	2	3	4	1	2
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	-	1	1	1	-	-
2.	Состояние и развитие черлидинга	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Гигиенические требования	1	1	-	1	1	1	1	-	-
4.	Общая характеристика спортивной подготовки	-	1	1	1	1	1	-	-	-
5.	Предупреждение спортивного травматизма	2	1	2	1	1	2	2	4	4
6.	Терминология черлидинга	1	1	2	1	1	1	2	2	2
7.	Правила соревнований	-	-	1	1	1	1	1	4	4
8.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом	1	1	1	1	1	2	2	2	2
9.	Техника выполнения стантов и пирамид	2	2	3	4	4	4	5	3	3
10.	Техника выполнения акробатических и прыжковых элементов	1	2	2	2	2	4	5	5	5
11.	Единая всероссийская спортивная классификация.	-	-	-	1	1	1	1	1	1
<b>Всего часов</b>		<b>10</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>22</b>

## План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Группы
1.	Физическая культура и спорт в России	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. Влияние физических различных упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.	НП, ТГ
2.	Состояние и развитие черлидинга	История развития черлидинга в России и в Мире. Основные достижения Российских черлиднговых команд на международной арене. Итоги и анализ выступлений команд-победителей на соревнованиях различного уровня.	Весь период
3.	Гигиенические требования	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 соревнований. Значение витаминов в питании спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта, зубами.	Весь период
4.	Общая характеристика спортивной подготовки	Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи, основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Особенности спортивной тренировки: многолетний прирост спортивных достижений, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия по совершенствованию техники движений.	ТГ
5.	Предупреждение спортивного травматизма	Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям черлидингом. Роль споттера в процессе тренировок и на соревнованиях.	НП, ТГ
6.	Терминология черлидинга	Названия элементов. Уровни сложности элементов.	НП, ТГ
7.	Правила соревнований	Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Судейство в черлидинге, права и обязанности судей. Правила оценки элементов. См. Приложение – протокол судейства. Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на соревновательной площадке. Правила поведения черлидеров.	Весь период

8.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом	Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом. Значение и содержание врачебного контроля (ежегодная диспансеризация). Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке.	НП, ТГ
9.	Техника выполнения стантов и пирамид	Правильная техника выполнения стантов и пирамид соответствующего уровня. Умение работать в группе (синхронность, слаженность элементов). Способы страховки, обучение споттеров.	Весь период
10.	Техника выполнения акробатических и прыжковых элементов	Техника прыжковых элементов в зависимости от уровня сложности. Техника безопасности во время выполнения акробатических элементов, способы страховки, меры безопасности при занятиях акробатикой.	Весь период
11.	Единая всероссийская спортивная классификация	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.	ТГ, СС

## **Воспитательная работа**

Формирование целостной гармонически развитой личности спортсмена является целью воспитательной работы тренера.

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

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

### **Воспитательные средства:**

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

### **Основные воспитательные мероприятия:**

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

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

В соответствии с Правилами вида спорта «черлидинг» для тренеров и спортсменов существует единые правила, регламентирующие их поведение в период проведения соревнований и официальных мероприятий:

#### **Правила поведения тренеров/официальных представителей команд и спортсменов в период проведения соревнований:**

##### ***Тренерам/официальным представителям команд ЗАПРЕЩАЕТСЯ:***

1. Критиковать черлидеров в присутствии зрителей, а провести серьезный конструктивный разбор выступления позже, либо один на один со спортсменом, либо в присутствии остальных членов команды, если им это пойдет на пользу.
2. Критиковать тренеров/официальных представителей других команд, черлидеров, зрителей, судей словом или жестом.
3. Использовать грубую или ненормативную лексику.
4. Поощрять неспортивное поведение.
5. Находиться под воздействием алкоголя или наркотических средств.
6. Курить табачные изделия 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).

##### ***Тренеры/официальные представители команд ОБЯЗАНЫ:***

1. Контролировать и отвечать за поведение болельщиков команды.
2. Выполнять решения официальных представителей Общероссийской федерации и судей соревнований, не противоречащие данным Правилам.
3. Проявлять уважение и вежливость по отношению к тренерам/официальным представителям других команд, черлидерам, болельщикам, персоналу, обслуживающему соревнования, судьям.
4. Стремиться развивать дух спортивного сообщества.

##### ***Спортсменам ЗАПРЕЩАЕТСЯ:***

1. Критиковать тренеров/официальных представителей других команд, черлидеров, зрителей, судей словом или жестом.
2. Использовать грубую или ненормативную лексику.



3. Поощрять неспортивное поведение.
4. Находиться под воздействием алкоголя или наркотических средств.
5. Курить табачные изделия 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).

**Спортсмены ОБЯЗАНЫ:**

1. Выполнять решения официальных представителей Общероссийской федерации и судей соревнований, не противоречащие данным Правилам.
2. Проявлять уважение и вежливость по отношению к тренерам/официальным представителям других команд, черлидерам, болельщикам, персоналу, обслуживающему соревнования, судьям.
3. Стремиться развивать дух спортивного сообщества.
4. Соблюдать «Антидопинговый кодекс олимпийского движения 2011».

Для спортсменов-черлидеров большую роль играет необходимость высокой концентрации внимания во время тренировок и соревнований. И в этом случае возрастает важность самовоспитания спортсмена. Самовоспитание формирует личность спортсмена, его активную жизненную позицию. Наиболее распространенными способами и приемами самовоспитания спортсмена являются самообязательства, самоотчет, самоанализ, самоконтроль, самооценка.

### **Психологическая подготовка**

Ведущую роль в процессе психологической подготовки играет тренер. Лучшие тренеры часто сами являются хорошими психологами, но иногда им может потребоваться помощь профессионала в этой области. Психологическая подготовка юных спортсменов проходит в условиях тренировочного занятия, соревнований, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

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

**Основные методы психологической подготовки:**

- Применение техники релаксации (аутотренинга). Рекомендуется для восстановления после тренировки. Для расслабления мышц нужно войти в состояние «дремотного» покоя.
- Идеомоторная тренировка – мысленное воспроизведение движений, которые нужно выполнить. Важно выполнять движения соревновательной программы с правильной техникой.
- Вхождение в оптимальное боевое состояние (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 тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучению приемам самоконтроля, умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях. А также формирование командного духа и ответственности спортсмена за результат всей команды.

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

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

### **Восстановительные мероприятия**

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

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

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

1. И тренеры, и спортсмены-черлидеры должны понимать важность безопасности.
2. Спортсмены-черлидеры должны понимать силу воздействия тренировочного процесса на организм и заботиться о своем здоровье.

3. Во время тренировок и выступлений спортсмены должны снимать ювелирные украшения (серьжки, часы, кольца, аксессуары для волос и т.д.)
4. Следует помнить о разминке и растяжке перед тренировкой и о заминке после тренировки.
5. Все тренировки должны проходить в безопасных местах (спортивный зал со свободным пространством 12x12, высотой потолка не менее 5м, с необходимым оборудованием, достаточным количеством матов, хорошим освещением).
6. Спортсмены-черлидеры должны тренироваться и выступать в удобных костюмах, соответствующих всем правилам безопасности (без твердых деталей, карманов, капюшонов и пр.).
7. При построении тренировки необходимо учитывать основной метод обучения навыкам («от простого к сложному»).
8. Тренеры должны учитывать уровень подготовленности спортсменов, соотносить с ним обучение следующему элементу.
9. Всегда следует помнить об обязательном участии споттеров в процессе тренировки.
10. Всегда помните, что самое важное для споттера – страховать зону голова, плечи, шея страхуемого.

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

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

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

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

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов рекомендуется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок.

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

На **тренировочных этапах свыше 2-ух лет** подготовки основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии так и на этапах годового цикла.

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

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

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

## **Тренерская и судейская практика**

В процессе многолетней подготовки спортсменов одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка тренерского и судейского резерва. Осуществляется такая подготовка, в том числе через привлечение спортсменов к организации и проведению занятий, к работе по организации и проведению массовых спортивных соревнований (администраторы зала, судьи нарушений, судьи-хронометристы).

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. В процессе занятий рекомендуется освоить следующие навыки и умения:

1. Проведение разминки в команде;
2. Знание правильной техники выполнения элементов и учение исправить очевидные ошибки у себя и других спортсменов команды;
3. Владение терминологией черлидинга;
4. Проведение занятий в группах начальной подготовки под контролем со стороны тренера;
5. Составление и отработка части или элемента программы (прыжковая часть, акробатическая часть, кричалка, пирамида и пр.) для группы начальной подготовки;
6. Организационная работа с группой начальной подготовки во время проведения соревнований (доставка группы до места соревнований, организация разминки, прогона программы, поведения команды в зале и пр.)
7. Участие в организации проведении соревнований в качестве администратора зала;
8. Участие в проведении соревнований в качестве помощника-судьи (счетчик нарушений, судья хронометрист, счетная комиссия);
9. Приобретение навыка споттера (важно на всех этапах подготовки)

В процессе подготовки на тренировочном этапе учащиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать элементы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании элементов.

На этапе спортивного совершенствования спортсмены должны самостоятельно научиться, проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки, составлять отдельные части программы, уметь организовать команду на соревнованиях, а также принимать участие в организации соревнований.

Не смотря на то, что спортсмены в стант-группах занимают принципиально разные позиции (флайер, база, споттер) важно помнить, что для работы с группой/командой спортсмен-тренер должен понимать функции каждой из этих позиций и знать правильную технику выполнения стантовых элементов в целом.

## Споттеры

Основная обязанность споттеров – предотвращение травм. Основная зона страховки – верхняя часть тела (голова, шея, плечи). Задача споттеров на соревнованиях – обеспечить безопасность черлидеров и уберечь их от травм.

### Инструкции для споттеров

1. Споттер не обязательно должен быть черлидером и являться членом команды, но обязательно должны находиться в хорошей спортивной форме.
2. Чтобы подготовить тело к возможным резким движениям, перед тренировкой или соревнованиями споттерам следует размяться и растянуться.
3. Все споттеры должны понимать важность возложенной на них миссии и выполнять свои функции со всей ответственностью. Концентрация их внимания должна быть максимальной в течение всего времени страховки.
4. Все внимание споттеров должно быть направлено на страховку черлидеров, они не должны оценивать качество выполнения элементов.
5. Все споттеры должны внимательно наблюдать за движениями не только черлидеров, но и других споттеров, чтобы понимать, что происходит в данный момент и что должно произойти в следующий момент.
6. Все споттеры должны знать возможный риск каждой пирамиды и станта.
7. Позиция готовности споттера: глаза пристально следят за спортсменами, выполняющими стант или пирамиду, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, тело готово к быстрому рывку в любом направлении.
8. Все споттеры должны стараться «читать» движения черлидеров. Эта способность возрастает с опытом. Споттеры должны понимать, когда и где потребуются страховка, быстро и адекватно реагировать на ситуацию.
9. Все споттеры должны уметь оценивать движения черлидеров с точки зрения его безопасности и степени риска. При возникновении опасности получения травм участниками, споттеры могут встать перед пирамидой или стантом, чтобы подхватить спортсменов при спуске.
10. Когда споттеры ловят падающих черлидеров, они должны использовать все тело и особенно колени. Основная задача споттеров при этом – защитить голову спортсмена.
11. В моменты, когда споттеры не страхуют участников команды, они должны стоять прямо и быть готовыми в любой момент подключиться к страховке.
12. После тренировки или соревнований споттерам нужно сделать растяжку мышц и заминку.

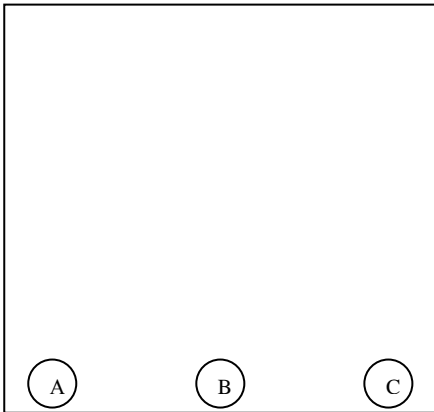
## Модели базовых передвижений споттеров во время страховки всей программы \*

Следует установить такую систему, при которой по крайней мере один споттер должен страховать место, где возможно получение травмы. Ниже приведены примеры основных передвижений двух и трех споттеров.

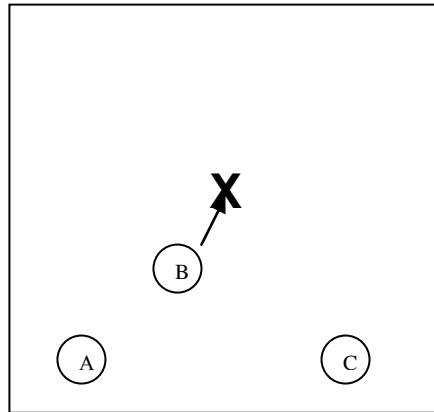
A / B / C - Споттеры  
X – Флайер, находящийся на высоте двух ростов и выше  
→ Место ответственности каждого споттера

1. Когда работают три споттера:

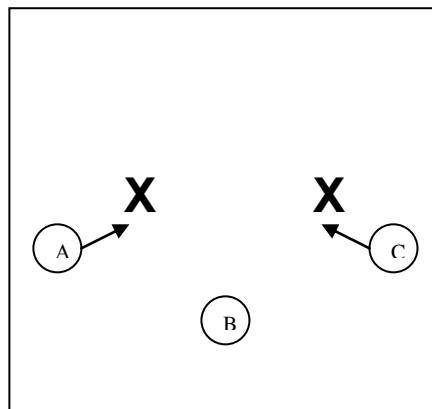
(Пример 1)  
вид спереди



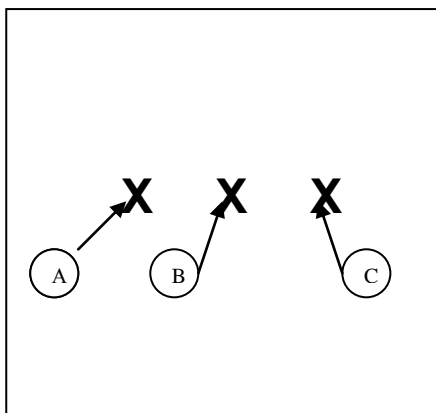
(Пример 2)  
вид спереди



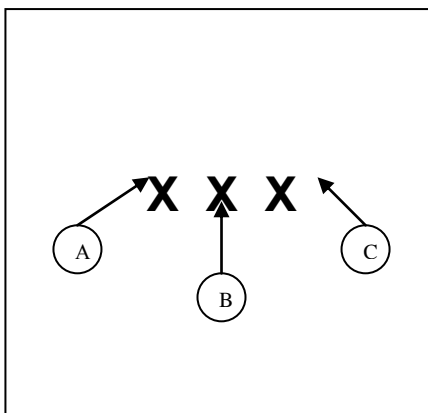
(Пример 3) вид спереди



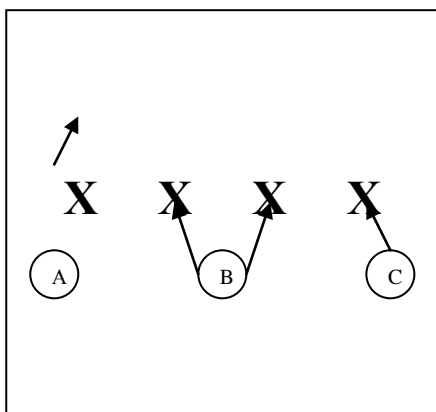
(Пример 4)  
вид спереди



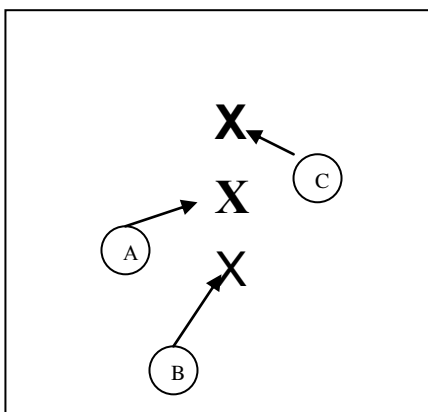
(Пример 4')  
вид спереди



(Пример 5)  
вид спереди



(Пример 6)  
вид спереди



- (Пример 1) Момент, когда не выполняются ни станты, ни пирамиды.
- (Пример 4) Момент, когда выполняется пирамида высотой три уровня. На схеме показано, что споттеры, стоящие по бокам, должны быть готовы в случае необходимости быстро переместиться вперед.
- В момент построения пирамиды споттеры А и С должны страховать флайера в случае его падения вперед.
- Споттер В должен быть достаточно опытным, чтобы руководить действиями боковых споттеров.

\* За какой бы участок пирамиды споттеры ни отвечали, они должны следить также и за состоянием всей пирамиды в целом.



## **Программный материал для практических занятий**

В данном разделе программы приведен перечень специальных физических упражнений для развития черлиднговых навыков и умений, а так же подготовительные упражнения для выполнения основных элементов черлидинга (прыжки, станты, акробатические элементы). Однако важно помнить, что наиболее универсальным тренировочным средством для групп начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в тренировочном процессе для групп начальной подготовки. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей.

Тренировочное занятие, как правило, имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

В подготовительной части особое внимание уделяется воспитанию дисциплины и организованности – объявляется цель занятия, основные задачи, план занятия.

В основной части решаются задачи как обучения двигательным действиям, так и задачи развития специальных физических качеств.

Заключительная часть направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния спортсмена.

### **Физическая подготовка спортсменов-черлидеров**

Упражнения с использованием утяжелений и тренажеров не рекомендуются для подготовки детей предпубертатного возраста и девочек в период полового созревания. Нагрузки должны быть очень точно рассчитаны и контролироваться квалифицированным тренером.

#### **Упражнения для развития силы мышц ног:**

1. приседания на двух ногах
2. приседания на двух ногах с грузом на плечах
3. выпрыгивания («лягушки»)
4. приседания на одной ноге (в «пистолетике»).
5. подъемы ног из положения «сидя ноги врозь»
6. Резкие махи вперед и в стороны (можно применять с использованием утяжелителей)

### Упражнения для развития силы мышц спины:

1. поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).
2. поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием во время подъема.
3. п. 1 и п. 2 с грузом на плечах.
4. поднимание ног лежа на животе.
5. одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «лодочка»
6. опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы.
7. то же с грузом на плечах.

### Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

1. поднимание туловища из положения «лежа на спине» (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).
2. п. 1 с грузом на груди
3. поднимание ног лежа на спине.
4. одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок».
5. поднимание ног в положении виса.
6. удержание позы «уголок» в положении виса.
7. упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

### Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:

1. отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
2. подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе.
3. лазание по горизонтальной лестнице в висе.
4. стойка на руках, отжимания в стойке (для хорошо подготовленных спортсменов).

### Упражнения на выносливость

В качестве упражнений на специфическую выносливость предлагается многократное исполнение фрагментов программы или комбинаций через малые промежутки времени или подряд. Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

### Упражнения на развитие резкости

1. Челночный бег
2. Упражнения с резиной
3. Метание
4. Упражнение «горячая стенка»: встав спиной к стене на расстоянии вытянутых рук, дотронуться до нее, обернувшись, и резко сгруппироваться; то же через другое плечо.

### Упражнения на развитие прыгучести

1. заскоки на скамейку
2. соскоки со скамьи
3. перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее
4. многоскоки: с продвижением - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием; без продвижения - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов.
5. упражнения со скакалкой

### Упражнения на развитие гибкости

Степень развития гибкости является одним из основных факторов, обеспечивающих уровень мастерства спортсмена. Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой за счет активности групп мышц, окружающих соответствующий сустав. Пассивная гибкость - это способность к достижению наивысшей подвижности в суставах в результате действия внешних сил. Термин гибкость приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела. Гибкость в значительной степени зависит от строения суставов, а также от пластичности связок и мышц, укрепляющих сустав. Строение суставов определяется врожденными особенностями, но постоянная работа над увеличением подвижности благоприятно влияет на повышение эластичности суставных связок.

## Подвижные игры

### «Кто подходил»

**Подготовка.** Все играющие образуют круг, водящий с завязанными глазами стоит в центре.

**Содержание игры.** Руководитель указывает на кого-либо из играющих, и тот подходит к водящему, слегка дотрагивается до его плеча, подает голос какого-либо животного или называет его по имени, изменив свой голос. Водящий открывает глаза по указанию руководителя, когда подошедший займет свое место. Он должен отгадать, кто к нему подходил. В случае, если водящий отгадал того, кто к нему подходил, игроки меняются ролями.

Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

**Правила игры:** 1. Водящий не должен раньше времени открывать глаза. 2. Голос подает только тот, на кого укажет руководитель. 3. Первый водящий не считается проигравшим.

### «Караси и щука»

**Подготовка.** На одной стороне площадки находятся «караси», на середине «щука».

**Содержание игры.** По сигналу «караси» перебегают на другую сторону. «Щука» ловит их. Пойманные «караси» (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперек площадки, образуют сеть. Теперь «караси» должны перебежать на другую сторону площадки через сеть (под руками). «Щука» стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных «карасей» будет восемь-девять, они образуют корзины — круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда ее изображают, взявшись за руки, 10-12 участников. «Щука» занимает место перед корзиной и ловит «карасей».

Когда пойманных «карасей» станет больше, чем непоиманных, играющие образуют верши — коридор из пойманных карасей, через который пробегают непоиманные. «Щука», находящаяся у выхода из верши, ловит их.

Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой «щуки».

**Правила игры:** 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Все «караси» обязаны при перебежке пройти сеть, корзину и верши. 3. Стоящие не имеют права задерживать их. 4. Игроки, образующие корзину, могут поймать «щуку», если им удастся закинуть сплетенные руки за спину «щуки» и загнать ее в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все «караси» отпускаются, и выбирается новая «щука».

### «Белые медведи»

**Подготовка.** Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место — льдина. На ней стоит водящий — «белый медведь». Остальные «медвежата» произвольно размещаются по всей площадке.

**Содержание игры.** «Медведь» рычит: «Выхожу на ловлю!» — и устремляется ловить «медвежат». Сначала он ловит одного «медвежонка» (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. «Медведь» отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два «медвежонка» соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: «Медведь, на помощь!» «Медведь» подбегает, осаливает

пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят «медвежат». Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все «медвежата». Последний пойманный становится «белым медведем».

Побеждает последний пойманный игрок.

**Правила игры:** 1. «Медвежонок» не может выскользывать из-под рук окружившей его пары, пока его не осалил «медведь». 2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

### «Совушка»

**Подготовка.** Из числа играющих выбирается «совушка». Ее гнездо в стороне от площадки. Оно может быть очерчено, отгорожено гимнастической скамейкой. Играющие на площадке располагаются произвольно. «Совушка» в гнезде.

**Содержание игры.** По сигналу ведущего: «День наступает, все оживает!» - дети начинают бегать, прыгать, подражая полету птичек, жуков, изображая лягушат, мышек, котят. По второму сигналу: «Ночь наступает, все замирает — сова вылетает!» — играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. «Совушка» выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берет его за руку и уводит в свое гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трех играющих.

Затем «совушка» опять возвращается в свое гнездо и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке.

Побеждают игроки, которые не были пойманы ни разу. Также можно отметить лучшего водящего — поймавшего большее количество игроков.

**Правила игры:** 1. «Совушке» запрещается подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному — вырваться. 2. После двух-трех выходов «совушки» на охоту ее сменяют новые водящие из числа тех, которые ей ни разу не попались.

### «Передача мячей в колоннах»

**Подготовка.** Играющие делятся на несколько групп — команд, и каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. У впередистоящих в колоннах — по мячу или другому предмету.

**Содержание игры. Вариант 1.** По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же способом передают мяч сзадистоящим. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к руководителю, а затем становится первым в своей колонне. Команда того, кто принесет мяч раньше других, получает выигрышное очко. Затем также по сигналу начинают передавать мяч в колоннах. И так играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонн и не доставят мяч руководителю.

Выигрывает команда, которая закончит игру первой с наименьшим количеством штрафных очков.

**Правила игры:** 1. Игра начинается только по сигналу руководителя. 2. Передавать мяч можно над головой, а не другим способом. 3. Уронивший мяч должен его поднять, встать на место и продолжить игру. 4. За каждое нарушение начисляются штрафные очки.

*Вариант 2.* Можно передавать мяч и под ногами, широко расставив их.

### «Эстафета зверей»

**Подготовка.** Играющие делятся на 2—4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой. Играющие в командах принимают названия зверей. Допустим, первые называются «медведями», вторые — «волками», третьи — «лисами», четвертые — «зайцами» и т.п. Каждый запоминает, какого зверя он изображает. Перед впереди стоящими играющими проводится стартовая черта. Впереди каждой колонны на расстоянии примерно 10—20 м ставится по булавке или по стойке. На расстоянии 2 м от старта чертится линия финиша.

**Содержание игры:** Руководитель громко вызывает любого зверя. Игроки, взявшие название любого зверя, выбегают вперед, оббегают стоящий напротив них предмет, и возвращаются обратно. Тот, кто первым возвратится в свою команду, выигрывает для нее очко. Руководитель вызывает зверей вразбиху, по своему усмотрению. Некоторые он может называть по два раза. Каждый раз прибежавшие игроки встанут на свои места в команде. Игра проводится 5-10 минут, после чего подсчитываются очки.

**Правила игры:** 1. Если оба игрока прибегут одновременно, очки не присуждаются ни одной команде. 2. Если игрок не добежит до конечного пункта, очко зарабатывает его партнер из другой команды.

### «Шишки, желуди, орехи»

**Подготовка.** Игроки образуют круг, в середине которого становится водящий, а остальные, разбившись по тройкам, встают один за другим лицом к центру (первый номер — в трех-четыре шагах от водящего). Руководитель дает всем играющим названия: первые в тройках «шишки», вторые «желуди», третьи «орехи».

**Содержание игры.** По сигналу водящий громко произносит, например: «Орехи». Все играющие, названные «орехами», должны поменяться местами, а водящий стремится стать на любое освободившееся место. Если ему это удастся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим. Если водящий скажет «желуди», меняются местами стоящие в тройках вторыми, если «шишки» - стоящие в тройках первыми. Когда игра освоена, водящему можно вызвать двух или даже трех игроков в тройках, например: «шишки, орехи». Вызванные также должны поменяться местами.

Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими.

**Правила игры:** 1. Вызванным запрещается оставаться на месте. 2. Игроки не могут перебежать в какую-либо другую тройку (в противном случае игроки становятся водящими).

### «Охотники и утки»

**Подготовка:** Играющие делятся на две команды, одна из которых — «охотники» — становится по кругу (перед чертой), вторая «утки» — входит в середину круга. У «охотников» волейбольный мяч.

**Содержание игры.** По сигналу «охотники» начинают выбивать «уток» из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передает мяч для броска партнеру по команде. «Утки», бегая внутри круга спасаются от мяча, увертываясь и подпрыгивая. Подбитая «утка» покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остается ни одной «утки», после чего игроки меняются ролями.

Побеждает команда, сумевшая подстрелить «уток» за меньшее время. Руководитель может установить время игры для метания мяча в «уток». Тогда итог подводится по количеству «уток», выбитых за это время.

**Правила игры:** 1. Во время броска запрещается переступить черту. 2. Находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками. 3. Игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока от пола.

### «Тяни в круг»

**Подготовка.** Очерчиваются два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 м. Все играющие окружают большой круг и берутся за руки.

**Содержание игры.** По указанию учителя участники игры идут вправо или влево. По второму сигналу (свистку) играющие останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в пространство между большим и малым кругом одной или двумя ногами, выходит из игры. Затем играющие снова берутся за руки и по свистку продолжают игру.

Игроки, не втянутые в круг после нескольких повторений, считаются победителями.

**Правила игры:** 1. Игрокам не разрешается разъединять руки во время движения и борьбы. 2. Оба игрока, расцепившие руки, выбывают из игры. 3. Когда играющих останется мало, они становятся вокруг малого круга и продолжают соревнование, соблюдая те же правила.

### «Петушинный бой»

**Подготовка:** на полу чертится круг диаметром 2 м. Все играющие делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги около круга (одна напротив другой).

**Содержание игры.** Играющие выбирают капитанов, которые посылают одного из своих игроков в круг. Каждый из них стоит на одной ноге, другую подгибает, а руки кладет за спину. В таком положении участники поединка (по сигналу) начинают выталкивать плечом и туловищем друг друга из круга, стараясь не оступиться.

Побеждает игрок, который сумеет вытеснить соперника за пределы круга или заставит его оступиться, тем самым принеся команде победное очко. Побеждает команда, игроки которой одержали большее количество побед.

**Правила игры:** 1. Правилами запрещается снимать со спины руки. 2. Поединок заканчивается вничью, если оба игрока оказались за пределами круга одновременно. 3. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли бойцов. 4. Капитаны также сражаются между собой (последними).

## «Вызов»

**Подготовка:** на двух противоположных сторонах площадки на расстоянии 18-20 м чертятся линии городов. Играющие делятся на две равные команды, в каждой из которых выбирают капитана.

**Проведение игры.** Игроки команд выстраиваются шеренгами за линиями городов. Капитан команды, начинающей игру, посылает любого игрока в город другой команды. Ее участники вытягивают правые руки вперед ладонями вверх, согнув руки в локтях. Последний игрок вызывает помериться силами любого участника противоположной команды. Он трижды дотрагивается до ладоней играющих, громко считая при этом «Раз, два, три!» Тот, кого он коснется в третий раз, должен осалить вызывающего. Каждый как можно быстрее убегает к себе домой. Если вызванному удалось поймать соперника до линии города, то последний идет в плен и становится за спиной осалившего. Если игрока не поймают, то, наоборот, вызванный игрок становится пленником. Затем капитан другой команды посылает игрока на вызов. Тот действует так же, как и его предшественник. Если вызван и попал в плен игрок, за спиной которого стоит один или несколько пленников, то он сам становится пленником, а его пленные возвращаются в свою команду. Таким образом, количество игроков в командах все время меняется.

Выигрывает команда, в которой по окончании установленного времени (8-15 мин) будет больше пленных, или команда, забравшая всех игроков противника в плен.

**Правила игры:** 1. Водящий, вызывая игроков, громко считает. 2. Он может каждый раз касаться любого из них. 3. Касаться можно только правой рукой и вытягивать вперед только правую руку (опускать ее в момент касания нельзя). 4. Если капитан сам попал в плен, его заменяет один из игроков команды.

## «Наступление»

**Подготовка.** Команды выстраиваются шеренгами лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки перед начерченными линиями и выбирают себе название (например, «Спартак» и «Зенит»).

**Проведение игры.** Учитель предлагает команде «Спартак» взяться за руки и по его сигналу маршировать навстречу команде «Зенит». Когда игроки будут на расстоянии трех-четырех шагов, учитель, дает свисток, игроки наступавшей команды поворачиваются и стремительно убегают за черту своего дома, а игроки противоположной команды стараются догнать и осалить как можно больше противников. Пойманных подсчитывают, и они продолжают играть за свою команду. Затем по указанию учителя наступают игроки команды «Зенит», а стоящие напротив ловят их. Игра повторяется несколько раз. В конце игры подсчитывают, сколько осаленных игроков на счету каждой команды. Отмечаются те, кто не был пойман и осалил больше остальных.

Побеждает та команда, которая за равное количество перебежек осалит больше игроков.

**Правила игры:** 1. Убегать и догонять можно только по сигналу. 2. Каждая команда наступает одинаковое количество раз и ловит противника только до черты. 3. Можно предлагать игрокам принимать разные исходные положения: наступающие кладут руки друг на плечи, берутся под руки, соединяют руки скрестно и т.д. 4. Ожидающие могут стоять спиной, боком, сидеть, принять положение низкого старта.



### «День и ночь»

**Подготовка:** Играющие делятся на две команды, которые становятся на середину площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5 м. Одной команде достается название «День», другой – «Ночь». У каждой команды на своей стороне площадки (в 10-12м) - дом.

**Содержание игры:** Учитель неожиданно произносит название одной из команд, например «День». Игроки этой команды быстро убегают в свой дом, а другой команды — догоняют и пятнают их. Осаленные игроки подсчитываются (записывается их число) и отпускаются в свою команду. Все становятся на прежние места, а учитель снова называет команду. Важно, чтобы не было строгого чередования, тогда играющие не знают, какая команда будет названа, а потому предельно внимательны. Перед сигналом руководитель, чтобы отвлечь внимание играющих, может предложить им выполнять различные упражнения (смена положений рук, прыжки или шаг на месте и т.п.). Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается, сколько игроков поймано в каждой команде за одинаковое количество перебежек (за три или четыре).

Побеждает команда, осалившая больше игроков.

**Правила игры:** 1. Игроков разрешается салить только до черты дома. 2. Остальные продолжают участвовать в игре. 3. В ходе перебежки один участник может салить не только стоящего напротив, но и его соседей.

### «Эстафета по кругу»

**Подготовка.** Все играющие делятся на три - пять команд и встают. В середине зала наподобие спиц колеса, повернувшись правым (или левым) боком к центру круга. Получается своеобразное солнышко с лучами. Каждый луч - шеренга является командой. Игроки, стоящие крайними от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (городок, теннисный мяч).

**Содержание игры.** По сигналу учителя те игроки, у которых в руках эстафетная палочка (городок или теннисный мяч), бегут по кругу (с внешней его стороны) мимо остальных «спиц» к своей «спице» и передают эстафету ожидающему с краю игроку, после чего встают на другой конец своей шеренги (ближе к центру). Все троицы делают полшага от центра. Получивший эстафету также обегает круг и передает ее третьему номеру и т.д. Когда начинавший игру окажется с края и ему принесут предмет, он поднимает его вверх, возвещая об окончании игры его командой.

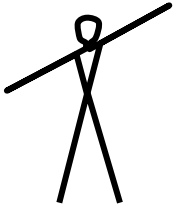








Побеждает команда, закончившая эстафету раньше.

**Правила игры:** 1. Во время бега запрещается касаться стоящих игроков, а тем - мешать игрокам совершать пробежки. 2. За нарушения правил начисляются штрафные очки.

Также рекомендуется использовать эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

Базовые движения



<p><b>РУКИ НА БЕДРАХ</b>          кисти рук находятся в положении «кулак» и упираются в тазовые кости, тыльные стороны кистей направлены вперед</p>	<p><b>ХАЙ ВИ</b>          прямые руки расположены «в стороны-вверх» под углом примерно 30 градусов к вертикали. Тыльные стороны кистей направлены вверх</p>	<p><b>ЛОУ ВИ</b>          прямые руки расположены «в стороны-вниз» под углом примерно 30 градусов к вертикали. Тыльные стороны кистей направлены вверх</p>
		
<p><b>Т</b>          прямые руки расположены в стороны. Тыльные стороны кистей направлены вверх</p>	<p><b>ЛОМАННОЕ Т</b>          согнуть руки в локтях из положения «Т», при этом кисть находится на одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены вверх</p>	<p><b>ВЕРХНИЙ ПАНЧ</b>          (левый)          комбинированное движение: левая рука в положении «ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН», правая рука в положении «РУКИ НА БЕДРАХ»</p>
		
<p><b>КИНЖАЛЫ</b>          руки согнуты в локтях и прижаты к корпусу, кисть расположена над локтем и в одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)</p>	<p><b>РАМКА</b>          руки согнуты в локтях под углом 90 градусов, кисть расположена над локтем, локоть напротив плеча. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)</p>	<p><b>ПРАВАЯ ДИАГОНАЛЬ</b>          комбинированное движение: правая рука в положении «ХАЙ ВИ», левая рука – в положении «ЛОУ ВИ»</p>
		



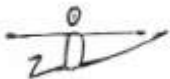



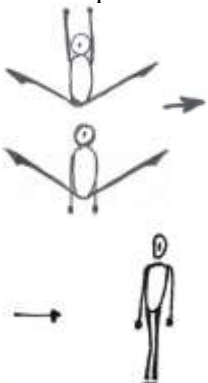

<p><b>ЛЕВАЯ ДИАГОНАЛЬ</b> комбинированное движение: правая рука в положении «ЛОУ ВИ», левая рука – в положении «ХАЙ ВИ»</p>	<p><b>ПРАВОЕ К</b> комбинированное движение: правая рука в положении «ХАЙ ВИ», левая рука направлена вправо и находится в положении «ЛОУ ВИ»</p>	<p><b>ЛЕВОЕ К</b> комбинированное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

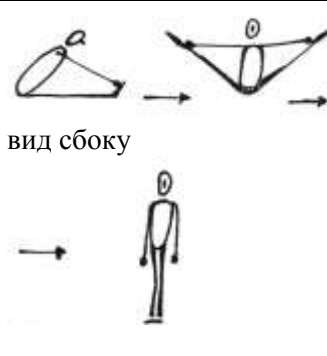
**Средства специальной физической подготовки**  
**для прыжковых элементов**

Этап подготовки, год	Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания	Организационные указания
НП-1, НП-2, НП-3	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
НП-1, НП-2, НП-3	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.	Спортивный зал
НП-1, НП-2, НП-3	Выпады	Выполняется 2 серии по 10 выпадов с продвижением вперед. Выполняется в медленном	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

		темпе		
НП-1	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, лавочка (или степ-платформа) высотой 20см
НП-1	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, лавочка (или степ-платформа) высотой 20см
НП-3	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, лавочка,
НП-2, НП-3	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
НП-1, НП-2, НП-3	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	Спортивный зал



			корпус прямо и вытягиваться вверх как можно выше (тянуться за руками). В самой низкой точке прыжка стопы полностью должны опускаться на пол.	
НП-3	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
НП-2, НП-3	Прыжки через скакалку	Выполняется 3 серии по 50 прыжков с интервалом отдыха 2 мин.	Скакалка должна быть оптимальной длины, соответственно росту черлидера. Выполняются: - на двух ногах - на правой ноге - на левой ноге	Спортивный зал, скакалки
НП-2, НП-3	Прыжок «Абстракт» 	Выполняется 1 серия из 3 прыжков	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.	Спортивный зал
НП-2, НП-3	Прыжок «Так» 	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Выполняется как можно выше. Спина всегда должна быть прямая. Допустим небольшой наклон корпуса вперед в верхней точке прыжка. Нужно следить за правильной техникой приземления.	Спортивный зал
НП-3	Прыжок «Стреддл»	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Выполняется как можно выше. Ноги врозь как можно шире, колено направлено вперед. Корпус должен быть прямым,	Спортивный зал

			недопустим наклон вперед или прогиб в спине во время прыжка. Нужно следить за правильной техникой приземления.	
НП-3	Комбинация прыжков «Так» – «Стредл»	Выполняется 1 серия из 10 прыжков	Важно обратить внимание на правильную постановку стопы и технику приземления при выполнении прыжков. Спина должна быть прямой.	Спортивный зал
ТГ-1, ТГ-2	Прыжок «Стэг сит» 	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Одна нога прямая, поднята в сторону как можно выше, вторая – перед корпусом, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону	Спортивный зал
ТГ-1, ТГ-2	Прыжок «Херки» 	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Одна нога прямая, поднята в сторону, вторая отведена назад, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону	Спортивный зал
ТГ-1, ТГ-2	Прыжок «Хедлер» (барьерист) 	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Одна нога прямая поднята вверх как можно выше, вторая – согнута, колено направлено вниз	Спортивный зал
	Прыжок «Двойная девятка» 	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Одна нога поднята, колено согнуто и направлено во внешнюю сторону, вторая – прямая поднята вперед горизонтально пола. Руки повторяют движение ног, изображая девятку	Спортивный зал
ТГ-1, ТГ-2	Прыжок «Той-тач» 	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Прямые ноги подняты в стороны как можно выше, колени направлены вверх	Спортивный зал
ТГ-3	Прыжок «Универсальный» 	Выполняется 1 серия из 3 прыжков	Сначала выполняется прыжок той тач, руки при этом выводятся вверх, далее для продления прыжка в воздухе прямые руки резко переводятся в нижнее положение. Приземление на две ноги.	Спортивный зал
ТГ-3	Прыжок «Пайк» 	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Прямые соединенные вместе ноги подняты вперед параллельно полу	Спортивный зал
ТГ-4		Выполняется 1 серия из 3	Сначала выполняется прыжок ПАЙК, затем в верхнем	Спортивный зал





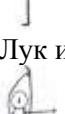
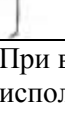



 <p>вид сбоку</p>	<p>прыжков</p>	<p>положении ноги переводятся в положение ТОЙ ТАЧ. Приземление на две ноги. Движение рук повторяет движение ног.</p>	
--	----------------	--	--




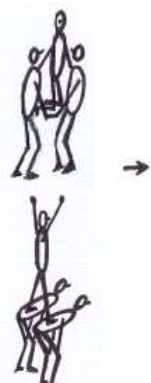
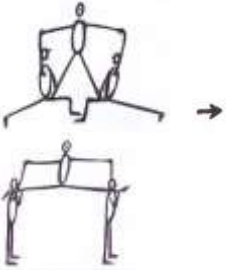
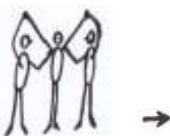
**Таблица № 19**


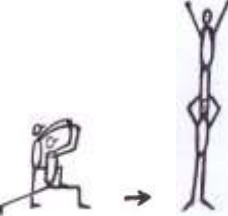
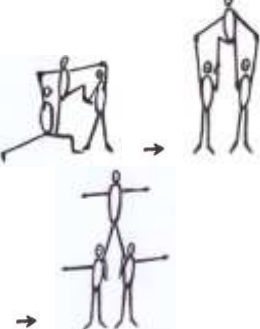
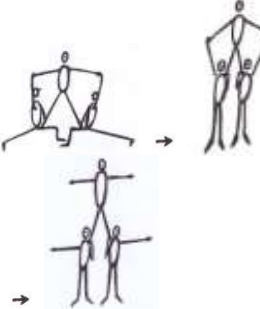
**Средства специальной физической подготовки**  
**для выполнения стантов**

Этап подготовки, год	Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания	Организационные указания
НП-1	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
НП-1	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
НП-3	«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
НП-1, НП-2	Упражнения на равновесие	Удержание позы: Либерти:  Угол (см. ниже) Стэг: 	Важно, чтобы спортсмен устойчиво стоял на ПРЯМОЙ ноге (без шатаний). Плечи должны находиться вертикально над бедрами (без наклона корпуса вперед/назад/в сторону)	Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие


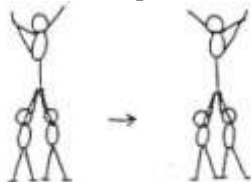



		<p>Точ: </p> <p>Флажок: </p> <p>Арабески: </p> <p>Найк: </p> <p>Скорпион: </p> <p>Лук и стрела: </p>		
НП-1	Шаг вверх	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с.	И.П. – Б–выпад, Ф-ставит внешнюю ногу (дальнюю от Б) серединой стопы на бедро Б, как можно 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.	Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие
НП-1	Стойка на бедре одиночной базы 	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с.	При сходе Ф не должен отталкиваться от бедра Б, а Б должна вовремя отпустить ногу Ф.	Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие
НП-1	«Угол» 	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с.	До выполнения станта Ф должен научиться удерживать правильную позу «угол» на полу. Б должна вовремя отпустить ноги Ф.	Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие
НП-2	Стредл на плечах 	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом	При спуске Б вытягивает Ф строго над собой, Ф, при этом опирается на Б вертикально вниз.	Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие

		отдыха 15с.		
	«Флажок» на бедре одиночной базы 	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с.	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	Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие
НП-2	Стойка на бедре двойной базы 	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с.	Колени Б не должны соприкоснуться. Ф сначала должен выпрямить одну ногу, а потом поставить другую.	Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие
НП-3	Резкий тейбл топ 	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с.	Б должны стоять как можно ближе друг у другу и держать спины прямыми.	Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие
НП-3	Тейбл топ из коленного баскета  вид сбоку	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с.	При переходе из вися в положение тейбл топа руки Ф не отрываются от спин Б. Б должны поменять положение как можно быстрее.	Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие
НП-3	Плечевой шпагат из стойки на бедре 	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с.	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.	Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие
НП-3	Бросок руками в плечевой шпагат 	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным	Спортсмены выполняют те же движения, что и в предыдущем станте, только Ф сам отталкивается от земли и сделать это должен как можно сильнее.	Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие


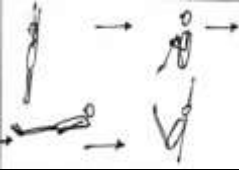
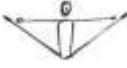

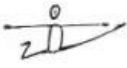




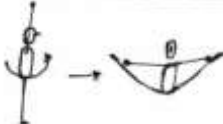
		интервалом отдыха 15с.		покрытие
НП-3	Подъем в стойку на плечах из выпада  вид сбоку	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с.	Ф при заходе должен постепенно переносить вес тела на руки. Б по мере захода Ф выпрямляет руки и подтягивает прямую ногу из выпада в стойку «ноги на ширине плеч».	Спортивный зал, гимнастиче ские маты/гимнас тическое покрытие
НП-3	Подъем в стойку на плечах двойной базы 	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с.	Выполняется «постепенчато» с постепенным переносом веса тела Ф с опоры на опору.	Спортивный зал, гимнастиче ские маты/гимнас тическое покрытие
НП-3	Резкий подъем в стойку на плечах двойной базы 	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с.	При выполнении станта Ф на короткое время должен согнуть локти и колени и тут же их выпрямить и перенести вес тела, надавливая на Б строго сверху. Важно, чтобы все движения Б были синхронны.	Спортивный зал, гимнастиче ские маты/гимнас тическое покрытие
НП-3, УТ-1	Подъем Ф вверх	Выполняется 10 подходов с интервалом отдыха 5-10с.	Выполняется из положения основная стойка (корпус ровно, ноги на ширине бедер), руки в «Т». Б вытягивают Ф вверх на вытянутые руки двух Б и С. Руки Ф напряжены, следить за правильным захватом базами рук Ф.	Спортивный зал, гимнастиче ские маты/гимнас тическое покрытие
НП-3, ТГ-1	Подъем Ф на своих руках	Выполняется 10 подходов с интервалом отдыха 5-10с.	Выполняется на параллельных брусках, 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.	Спортивный зал, гимнастиче ские маты/гимнас тическое покрытие

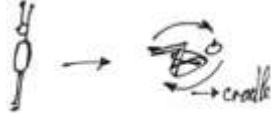
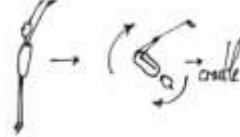
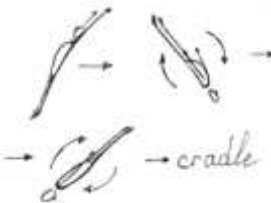
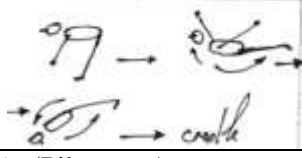
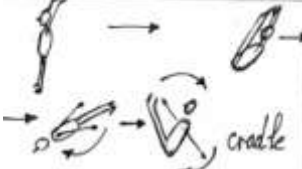
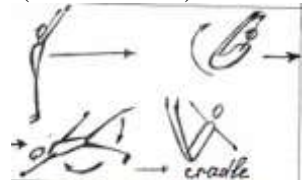

НП-3, ТГ-1	<p>Эlevator</p>  <p>вид сбоку</p>	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с</p>	<p>До выполнения станта Ф должен овладеть выполнением «чicken позишен». Важно, чтобы синхронная работа двух Б совпадала с действиями Ф.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие</p>
ТГ-1, ТГ-2	<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>
ТГ-1, ТГ-2	<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>
ТГ-1, ТГ-2	<p>Эlevator-коленный баскет-экстеншен</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>
ТГ-1, ТГ-2	<p>Эlevator-«чicken позишен»-эlevator</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 «чicken позишен» после элеватора Ф не должен «заваливать» таз назад.</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие</p>
ТГ-1, ТГ-2	<p>Эlevator-релод-эlevator</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>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 позишен» после «пайк»</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие</p>

ТГ-1, ТГ-2	Либерти 	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с	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.	Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие
ТГ-1, ТГ-3	Тик так либерти 	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с	Задача Ф - очень быстро поменять ногу и «поставить» ее на то же место, далее держать позу и не пытаться поймать равновесие. Б должны находиться четко под Ф. При выбросе Ф Б очень быстро должны перехватить ногу Ф и, при этом не должны сгибать руки в локтях.	Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие
ТГ-3 ТГ-4	Баскет тоссе* 	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с	Следить за правильным захватом (решетка) и вертикальностью направления выброса. Решетку нужно держать как можно ниже, а захват в креддл при приеме Ф выполнять как можно выше.	Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие


\* с четвертого года обучения для тренировочных групп вводится выполнение элемента в баскет тоссе.

## Примеры действий флайера в воздухе по мере возрастания сложности:

Уровни сложности	Название, действия флайера
1	Простой вылет (Straight up) 
2	Так аут (Tuck out) 
3	Той тач (Toe touch) 
4	Универсальный (Universal) 
5	Хёрки (Herky) 
6	Хёдлер (Hurdler) 
7	Вокруг света (Around the world) 
8	Винт (Twist) 
9	Кик – винт (Kick twist) 
10	Винт – той тач (Twist to toe touch) 

11	Сальто назад в группировке (Back tuck) 
12	Сальто назад согнувшись (Back pike) 
13	Бланш (Layout) 
14	Флип (Bird flip) 
15	Открытый пайк (Pike open) 
16	Пайк – кик аут (Pike kick out) 
17	Открытый стредл (Straddle open) 
18	Бланш винт (Layout twist)


**Средства специальной физической подготовки**  
**для акробатических элементов**


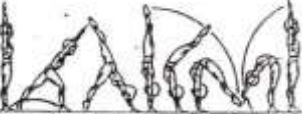


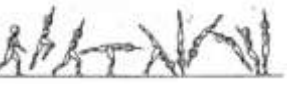
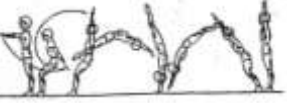
Этап подготовки, год	Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания	Организационные указания
НП-1	Группировка	Выполняется по 10 подходов каждого варианта выполнения: - сидя - лежа - в приседе Выполняется в быстром темпе с интервалом отдыха 15 с.	Варианты выполнения: И.П. - из положения сидя И.П. - из положения лежа И.П. - из приседа При выполнении группировки спина должна быть округленной, хват руками за середину голени, голова должна удерживаться на груди, колени немного разведены.	Спортивный зал, гимнастические маты
НП-1	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
НП-1	Перекат назад в группировке и перекатом вперед упор присев	Выполняется 5 серий по 5 перекатов с интервалом отдыха 15 с.	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
НП-1	Кувырок вперед 		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)	Спортивный зал, гимнастические маты
НП-1	Кувырок вперед в упор присев и прыжок вверх	Выполняется 5 серий по 5 перекатов с интервалом отдыха 15 с.	И.П. – в упор присев. При выполнении прыжка вверх корпус должен быть ровным без наклона или прогиба.	Спортивный зал, гимнастические маты




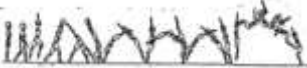
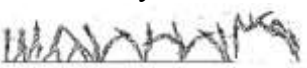



НП-1	Серия кувырков вперед	Выполняется 5 серий (дорожек)	Выполняется два или три (до шести) кувырка слитно (подряд). Следите за правильной техникой выполнения.	Спортивный зал, гимнастические маты
НП-1	Кувырок вперед согнувшись	Выполняется 3 серии (дорожки) по 5-6 кувырков каждая	Кувырки нужно выполнять быстро, четко и придерживать одного направления. С целью совершенствования координации движений и развития физических качеств рекомендуется заканчивать кувырок мощным темповым выпрыгиванием вверх.	Спортивный зал, гимнастические маты
НП-1	Кувырок вперед длинный с прыжка	Выполняется 3 серии (дорожки) по 5-6 кувырков каждая	Выполняется с небольшого наклона туловища вперед. По мере освоения техники кувырка рекомендуется применять невысокое препятствие с постановкой рук на опору как можно дальше.	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастические кубики
НП-1	Кувырок назад 	Выполняется 5 серий (дорожек) по 5-6 кувырков каждая	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.	Спортивный зал, гимнастические маты
НП-1, НП-2	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).	
НП-1, НП-2	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.	
НП-2	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 оттянутостью в плечевых суставах.	

НП-2	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.	
НП-2	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.	
НП-2	Стойка на руках 	Выполняется 5 серий по 3 повтора	Совершенствование стойки достигается путем удержания ног в различном положении, а также различными поворотами в стойке, хождением на руках и пр.	Спортивный зал, гимнастические маты
НП-2	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, гимнастические маты
НП-2	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, гимнастические маты
НП-2	Стойка на руках махом	Выполняется 5 серий по 3	Стойку выполняйте из положения руки вперед-вверх	Спортивный зал,

		повтора	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.	гимнастические маты
НП-2	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
НП-2	Колесо:   - с шага  - с подскока  - с разбега  - 2-3 колеса без остановки, или «в темпе»	Выполняется 5 серий по 5 повторений	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)	Спортивный зал, гимнастические маты. Можно использовать гимнастическую скамейку для отработки прямолинейности движения
НП-3	Курбет	Выполняется 5 серий по 3 повторения	Стойка на руках перед выполнением курбета должна быть прогнутой, с согнутыми в коленных суставах ногами, т.к. из этого положения «хлест» и последующее сгибание получаются более активно и облегчается прыжок на ноги.	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастический мост (можно использовать гимнастическую лавочку)
НП-3	Рондат: 	Выполняется: - с шага; - подскока; - в сочетании с другими элементами: после кувырка	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	Спортивный зал, гимнастические маты

		вперед, колесо-рондат, переворот на одну-рондат	соединяйте ноги и заканчивайте рондат курбетом. Рондат завершается прыжком вверх.	
НП-3	Мост наклоном назад 	Выполняется фиксация моста на 10 счетов, 3 подхода	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.	Спортивный зал, гимнастические маты
НП-3	Переворот вперед 	На начальном этапе обучения 20 повторений. На этапе совершенствования элемента достаточно 5 повторений	Выполняется через стойку, при выходе из моста вес переносится на ноги, встать нужно толчком рук от пола.	Спортивный зал, гимнастические маты
НП-3	Переворот вперед на одну 	На начальном этапе обучения 20 повторений. На этапе совершенствования элемента достаточно 5 повторений	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.	Спортивный зал, гимнастические маты
НП-3	Переворот назад на одну (перекидка) 	На начальном этапе обучения 20 повторений. На этапе совершенствования элемента достаточно 5 повторений	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.	Спортивный зал, гимнастические маты
ТГ-1, ТГ-2	Переворот вперед из стойки на руках (темповой переворот) 	На начальном этапе обучения выполняется 10 повторений.	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.	Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие
ТГ-1, ТГ-2	Фляк 	На начальном этапе обучения выполняется 15 повторений.	Присед для выполнения фляка должен быть неглубоким и корпус при этом немного отведен назад. Мах руками должен быть резким и руки уходят как можно дальше назад.	Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие

ТГ-3	Рондат-фляк 	Выполняется 6-10 повторений.	Выполнять эту связку можно только после того как отработаны отдельно рондат и фляк.	Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие
ТГ-3, ТГ-4	Рондат-фляк-фляк 	Выполняется 6-10 повторений.	Переходная связка для подготовки спортсмена к выполнению рондат-фляк-сальто, т.е. добавляется третий элемент.	Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие
ТГ-3, ТГ-4	Сальто назад в группировке 	-	При выполнении этого элемента нужен мощный толчок ногами. В момент прыжка руки идут вверх. Важно не откидывать голову назад.	Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие
ТГ-3, ТГ-4	Рондат-фляк-сальто назад в группировке 	Выполняется 5-7 повторений	До выполнения этой связки спортсмен должен уметь выполнять рондат-фляк и сальто назад в группировке с места.	Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие
ТГ-4	Рондат-фляк-сальто назад согнувшись 	Выполняется 5-7 повторений	Третий элемент в связке (пайк) более сложный, чем предыдущий, т.к. нет группировки и меньше крутящий момент.	Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие
ТГ-4	Рондат-фляк-бланш 	Выполняется 5-7 повторений	При выполнении третьего элемента связки – бланша – тело в полете должно быть прямым.	Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие

## ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ – 87с.
2. Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации № 157 от 3.04.2009 г. «Об утверждении содержания этапов многолетней подготовки спортсменов»-4с.
3. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации 2006 года (Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685)
4. Приказ Минобразования РФ, Минздрава РФ, Госкомспорта РФ и Российской Академии образования от 16 июля 2002 г. «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»
5. Типовой план-проспект учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР) утвержденный приказом Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму №390 от 28.06.2001. – 42с.
6. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ. – М.: Советский спорт, 2008. – 146с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991. – 543с.
8. Правила соревнований по черлидингу. – М.: ООО «Федерация черлидинга России», 2014. – 54с.
9. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М.: Терра-Спорт, 2002. – 508с.
10. Коркин В.П. Акробатика, М.: ФиС, 1983,
11. В.Г. Никитушкин. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва «Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции». – М.: Советский спорт, 2005. – 112с.
12. А.А. Кашкин. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва «Плавание». – М.: Светский спорт, 2009. – 215с.
13. Чепел Л. «Как стать первоклассным тренером по черлидингу». – М., 2004. – 364с.
14. «Черлидинг. Как подготовить команду» - Москва, 2007. – 44с.
15. «Черлидинг» Примерная образовательная программа дополнительного образования для детей - Москва, 2012. – 93с.

**Протокол судейства дисциплин ЧИР и ЧИР-МИКС**

Судья № \_\_\_\_\_

Название команды \_\_\_\_\_

12-16 лет16 лет и старше8-11 лет

(обвести)

КРИТЕРИИ	ОПИСАНИЕ	МАКСИ МАЛЬ НЫЙ БАЛЛ	БАЛЛ
БЛОК С ЧИРАМИ И ЧАНТАМИ	Способность вызвать отклик зрителей. Использование средств агитации. Использование стантов и пирамид для агитации. (чиры и чанты на родном языке приветствуются)	10	
СТАНТЫ	Техника. Сложность (кол-во баз, кол-во стантов, заходы, спуски, положения флаеров) Синхронность или одинаковые паузы между стантами при выполнении в риппл. Разнообразие (заходы, спуски, положения флаеров). Чистота исполнения	25	
ПИРАМИДЫ	Техника. Сложность (заходы, спуски, уровни, кол-во верхних) Скорость построения и разбора. Устойчивость. Оригинальность. Чистота исполнения.	25	
ВЫБРОСЫ	Техника. Сложность элементов в воздухе. Высота выброса. Разнообразие. Синхронность или одинаковые паузы между выбросами при выполнении в риппл. Чистота исполнения.	15	
АКРОБАТИКА	Техника. Сложность. Синхронность или одинаковые паузы между элементами при выполнении в риппл. Чистота исполнения, <b>чир-прыжки*</b>	10	
ДИНАМИКА, ПЕРЕСТРОЕНИЯ	Скорость выполнения элементов, перестроений. Общий темп.	5	
ОБЩЕЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ	Выразительность. <b>Чир данс*</b> . Реакция зрителей.	10	
<b>ОБЩАЯ ОЦЕНКА:</b>		<b>100</b>	

- Отсутствие **чир данса** и **чир-прыжков** в дисциплине ЧИР-МИКС не влияет на оценку по критериям «акробатика» и «общее впечатление» в меньшую сторону.

## СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ (ЧИР ДИСЦИПЛИНЫ)

- 1. Акробатика с фазой полета (Airborne Tumbling skill)**  
Акробатический элемент (маневр) в воздухе, включающий в себя переворот спортсмена через голову, и при котором черлидер использует свое тело и спортивную поверхность, чтобы оттолкнуться от земли (спорт поверхности) на какой-то момент находится без контакта со спортивной поверхностью.
- 2. Акробатика с поддержкой (Assisted tumbling/Spotted Tumbling)**  
Любая форма физической поддержки спортсмена, выполняющего акробатический элемент. Не относится к стантам, в которых выполняется гимнастический элемент.
- 3. Акробатика с места (Standing Tumbling)**  
Акробатический элемент/элементы, выполняемый с положения стоя без подачи импульса. Несколько шагов назад перед выполнением акробатического элемента определяется как акробатика с места.
- 4. Акробатика с разбега (Running Tumbling)**  
Акробатика, которая начинается с разбега и включает в себя шаг или подскок, подавший импульс для выполнения последующего акробатического элемента. Должно быть выполнено как минимум два последовательных акробатических элемента, следующих друг за другом. Любой вид последовательных акробатических элементов называется акробатикой с разбега («running tumbling»). Прыжки не являются акробатическими элементами.
- 5. Баррель ролл (Barrel Roll/Log roll)**  
Релиз, после которого флайер вращается как минимум на 360 градусов, оставаясь параллельно спортивной поверхности.
- 6. База (Base)**  
Спортсмен, находящийся на спортивной поверхности и удерживающий вес другого спортсмена. Спортсмен, который поднимает, удерживает или подбрасывает флайера.
- 7. Баскет тосс (Basket toss)**  
Выброс, выполняющийся не более чем 4 базами, 2 из которых держат руки в положении «решётка».
- 8. Брэйс (Brace)**  
Дополнительный спортсмен, находящийся в физическом контакте с флайером и предоставляющий последнему устойчивость и стабильность.
- 9. Бланш (Layout)**  
Акробатический элемент, при котором положение тела вытянутое, прямое, допустимо немного согнуть или выгнуть спину.
- 10. Бланш степ аут (Layout Step Out)**  
Похоже на бланш, но при этом спортсмен выполняет движение ногами, напоминающее «ножницы» и приземляется поочередно на ноги.



### **11. Винт (Twist)**

Вращение тела вокруг вертикальной оси в воздухе.

### **12. Вытянутый стант (Extended Stunt)**

Когда всё тело флайера в вертикальном положении находится на вытянутых над головой руках базы. (Примеры стантов, которые не считаются «вытянутыми»: стул, точ, флэт бэк и стредл-лифт. В этих стантах руки баз вытянуты над головой, но уровень, на котором находится флайер, такой же как уровень Преп (prep)). Пояснение: если основная база встанет на колени, удерживая флайера на вытянутых руках, стант будет считаться «вытянутым».

### **13. Вертолет (Helicopter toss)**

Стант, в котором флайер находится в горизонтальном положении и вращается вокруг вертикальной оси при выбросе (как вертолет) перед приемом базой.

### **14. Выброс/Тосс (Toss)**

Стант-выброс, при котором базы выполняют резкое выбрасывающее движение вверх от уровня кистей рук для увеличения высоты полета флайера. Флайер при выбросе не имеет контакт ни с одной из баз. Также флайер не находится на спортивной поверхности перед выбросом (Баскет тосс или Спонж тосс). Примечание: выброс в стант на руки базы – не относятся к этой категории.

### **15. Даунворд с инверсией (Downward Inversion)**

Инверсионное движение флайера вниз по направлению к спортивной поверхности во время выполнения спусков со стантов и пирамид или во время выполнения переходов в стантах и пирамидах.

### **16. Ди-бёрд (Dirty Bird or D-Bird)**

Выброс флаера в открытое положение X, при котором флайер, в этом же положении, приземляется на спину базы, после чего, как правило, выполняет Скупер (Scooper) через ноги базы.

### **17. Дайв ролл (Dive Roll)**

Кувырок вперед с прыжка (ныряние), при котором руки и ноги на мгновение не касаются спортивной поверхности.

### **18. Дроп (Drop)**

Падение/приземление на колени, бедра, пятую точку, планку (лицо-грудь), спину или шпагат на спортивную поверхность из положений инверсии или когда спортсмен находится в фазе полета без первоначального контакта руками или ногами, смягчающего падение.

### **19. Инверсия (Inversion/Inverted)**

Положение флаера при котором его плечи находятся ниже уровня поясицы и как минимум одна стопа находится выше головы. Спуск флаера в крэдл с прогибом спины назад не является инверсией

### **20. Контактная акробатика (Connected tumbling)**

Физический контакт между 2 или более спортсменами, выполняющими одновременно акробатический элемент.

### **21. Крэдл (Cradle)**

Релиз, где базы с поднятыми руками ладонями вверх принимают флайера. Одна рука базы находится под спиной, другая под бедрами флайера. Флайер приземляется лицом вверх, принимая положение «пайк».

## **22. Купи (Cupie/Awesome)**

Стант на уровне «вытянутые руки», при котором флайер стоит двумя ступнями вместе на руке/руках базы.

## **23. Лип фрог (Leap Frog)**

Флайер с помощью поддержки брэйс переходит/перепрыгивает/перемещается из одной базы в другую или обратно в свою базу. Флайер находится в вертикальном положении и в постоянном контакте руками с дополнительной базой брэйс.

## **24. Маунтер (Middlelayer)**

Спортсмен, который удерживает вес другого спортсмена и в тоже время не имеет контакта со спортивной поверхностью

## **25. Маятник (Pendulum Stuntsk)**

Станты «Маятник» или способ перехода в стиле «маятник» - это элемент в станте, при котором флайер «падает» с базы, и его/ее ловит другая база, но при этом как минимум один человек из первой базы остается в контакте с флайером.

## **26. Новая база/базы (New Base(s))**

База, которая изначально не имела контакта с флайером станта.

## **27. Оноди (Onodi)**

Акробатический элемент, начинающийся с фляка назад, после отталкивания спортсмен выполняет вертикальное вращение на 90 градусов и завершает элемент как фляк вперед с шагом.

## **28. Оригинальная база (Original Base(s))**

База, которая находится в контакте с флайером с начала построения станта.

## **29. Пирамида «Хенгинг» (Hanging Pyramid)**

Пирамида, в которой 1 или более спортсменов вытягиваются наверх со спортивной поверхности флайером/флайерами.

## **30. Пирамида «Бумажные куклы» (Paper Dolls)**

Название пирамиды где идентичные станты либерти (на одной ноге), соединены между собой руками флайеров (брэйс).

## **31. Пайк (Pike)**

Положение тела спортсмена, при котором спортсмен сгибается вперед к вытянутым прямо ногам.

## **32. Прон (Prone position)**

Горизонтальное положение тела спортсмена лицом вниз.

## **33. Пирамида (Pyramid)**

Группа соединенных вместе стантов. Спортсмены, стоящие на уровне граунд могут быть включены в группу. При этом необязательно, чтобы спортсмены соединялись руками/ногами.

#### **34. Пирамида «Теншен ролл/дроп» (Tension Roll/drop)**

Пирамида/Стант, при котором базы и флайер наклоняются/тянутся до тех пор, пока флайер не отпустит базу, без поддержки.

#### **35. Переходный стант (Transitional stunt)**

Переход флайера/флайеров со станта в другой, тем самым меняя конфигурацию первоначального станта.

#### **36. Пирамида в 2,5 (две с половиной) высоты (Two and One Half High Pyramid)**

Высота пирамиды для «2,5 роста» измеряется длиной тела, как описано ниже:

- стул, стойка на бедре, стредл на плечах базы - 1,5 роста.

- стойка на плечах – 2 роста, станты на вытянутых руках (например экстеншен, либерти) – 2,5 роста

Следующие пункты должны быть выполнены при пирамиде 2,5 роста

- маунтер не должен находиться выше высоты 2 роста.

- если маунтер находится на высоте 2 роста, то флайер при этом находится максимум на уровне предплечий маунтера.

- если маунтер находится на высоте 2 роста и держит флайера на вытянутых руках то флайер может находиться только в таких положениях как V-Sit Position, Флэт бэк (flatback).

#### **37. Пирамида в 2 (две) высоты (Two-High Pyramid)**

Вес тела флайера/флайеров поддерживается базами, стоящими на спортивной поверхности ногами.

#### **38. Ревайнд (Rewind)**

Способ захода в стант с помощью флип-вращения без контакта

#### **39. Релиз (Release Move)**

Действие, посредством которого базы и флайер освобождаются от контакта друг с другом и флайер возвращается в оригинальную базу (для пирамид есть исключения). Подброс в стант одиночной базы с уровня граунд не является ни релизом ни тоссом.

#### **40. Релод (Reload)**

Возвращение в чиккен позишн (loading position), при котором базы удерживают стопы флайера.

#### **41. Ретейк (Retake)**

Возвращение/подготовка к выполнению станта, где флайер на мгновение ставит одну ногу на пол перед заходом в новый стант.

#### **42. Супайн (Supine)**

Горизонтальное положение спортсмена лицом вверх.

#### **43. Спуск (Dismount)**

Спуск со станта или пирамиды в кредл или на спортивную поверхность. Сход из положения кредл на спортивную поверхность не является спуском.

#### **44. Скупер (Scooper)**

Способ захода/перехода в стант, при котором спортсмен (в основном флайер) проходит между ногами и под другим спортсменом (обычно под базой).

#### **45. Спонж тосс (Sponge Toss/ Scrunch Toss/Squishy Toss)**

Выброс в групповом станте, перед выполнением которого флайер находится в положении чикен позишен (loading position), базы держат флайера за ступни.

#### **46. Споттер (Spotter)**

Спортсмен, чьей основной ответственностью является страховка зоны голова/плечи флайера при выполнении станта/выброса.

- Споттер должен находиться сбоку или сзади станта/выброса(баскета)
- Должен стоять на спортивной поверхности
- Должен быть внимательным во время выполнения элемента спортсменом, которого он страхует
- Споттер необходим во время выполнения стантов на уровне «вытянутые руки»
- Должен принять соответствующую позу, чтобы предотвратить падение (травмы) и не должен иметь контакт со стантом
- Не должен стоять под стантом
- Споттер может захватывать базу за запястья, другие части рук, за лодыжки/голену флайера или вообще не должен касаться станта. Споттер не может удерживать флайера двумя руками за подошву или ставить свои руки под руки базы. Он может только одной рукой поддерживать флайера под ступней, в то время как второй рукой он будет поддерживать за запястье базы или за заднюю поверхность лодыжки флайера.
- Все споттеры должны быть членами вашей команды и обучены соответствующей технике безопасности
- Споттеры могут считаться базой в некоторых случаях (например переходящие станты)

#### **47. Стант (Stunt/Mount)**

Поддержка флайера одной или более базой над спортивной поверхностью. Станты различаются в зависимости от количества баз (одна или несколько) и от положения флайера (на одной ноге или на двух).

#### **48. Темповое сальто (Whip)**

Акробатический элемент, включающий в себя флип-вращение, при котором тело спортсмена согнуто (не так (tuck) и не бланш (layout)). Темповое сальто похоже на фляк назад без касания спортивной поверхности руками.

#### **49. Той пич/Лег пич (Toe/Leg pitch)**

Способ подброса, при котором одна или несколько баз подхватывают флайера под переднюю часть стопы (Лег пич - под свободную ногу) и используют руки как платформу для подброса флайера вверх, без флип-вращения.

#### **50. Уровень «Граунд» (Ground Level)**

- Нижний уровень в стантах и пирамидах.
- Спортсмен стоит на спортивной поверхности в вертикальном положении на ногах или руках.
- Любые действия спортсмена (акробатика, подготовка к станту), выполняемые в зоне, не превышающей человеческий рост (т.е. если спортсмен встанет на ноги, он будет стоять на спортивной поверхности) считаются выполняемыми на уровне граунд.

#### **51. Уровень талии (Waist level)**

Ситуация при которой бедра флайера находятся на такой высоте, что если флайер выпрямит ноги, то его ступни будут в области колен-талии баз. Например: стойки на бедре, чикен позишен (loading position) при подготовке к станту.

**52. Уровень «Преп» (Prep-Level)**

Руки базы и как минимум одна ступня флайера находятся на уровне плеч базы. Стул, торч, флэт бэк, стредл-лифт являются уровнем Преп.

**53. Уровень плеч (Shoulder stand Level)**

Стант, при котором бедра флайера находятся на той же самой высоте, если бы флайер стоял на плечах базы. (Пояснение: если основная база приседает или встает на колени или каким-то образом опускает стант и при этом вытягивают руки, то этот стант будет считаться вытянутым).

**54. Уровень «Вытянутые руки» (Extended Arm Level)**

Расстояние от спортивной поверхности до высшей точки рук базы, стоящей прямо и с вытянутыми/поднятыми над головой руками. Не то же самое, что Вытянутый стант (Extended stunt).

**55. Флип заход с контактом (Assisted-Flipping Mount)**

Способ захода на стант, при котором флайер выполняет сальтовое вращение, находясь при этом в контакте с базой или с другим флайером. Когда флаер переходит в положение инверсии контакт с базой или другим флаером обязателен. (См. Флип, Инверсии)

**56. Фаза полета (Airborne / Aerial)**

Положение черлидера, свободное от контакта с другим черлидером или спортивной поверхностью.

**57. Флэт бэк (Flat back)**

Стант, при котором флайер находится в горизонтальном положении и, как правило, его поддерживают минимум две базы.

**58. Флип (Flip)**

Акробатический элемент в воздухе, который включает в себя любое сальтовое вращение без контакта со спортивной поверхностью на момент прохождения тела через положение инверсии.

**59. Флайер (Flyer/Top Person/Partner)**

Спортсмен, чей вес поддерживают другие спортсмены для выполнения станта или выброса.

**60. Фул (Full)**

Вертикальное вращение на 360 градусов (оборот)

**61. Шоу энд го (Show and go)**

Переходящий стант, при котором стант проходит через уровень extended (вытянутые руки) и возвращается обратно в чикен позишен (loading position) или на другой уровень.

**62. Шушунова (Shushunova)**

Прыжок той-тач с приземлением в упор лёжа.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>3</b>
<b>НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....</b>	<b>5</b>
<b>ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....</b>	<b>15</b>
План спортивной подготовки.....	17
План-схема годового цикла подготовки.....	24
Этапный контроль .....	34
Врачебный контроль.....	36
Теоретическая подготовка.....	36
Воспитательная работа.....	39
Психологическая подготовка.....	41
Восстановительные средства.....	42
Тренерская и судейская практика.....	44
Споттеры.....	46
Программный материал для практических занятий.....	49
Физическая подготовка спортсменов-черлидеров.....	49
Подвижные игры.....	52
Базовые движения .....	58
Средства специальной физической подготовки для прыжковых элементов.....	60
Средства специальной физической подготовки для выполнения стантов.....	64
Средства специальной физической подготовки для акробатических элементов.....	72
<b>ЛИТЕРАТУРА.....</b>	<b>78</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ.....</b>	<b>79</b>
Протокол судейства.....	79
Словарь терминов (ЧИР дисциплины).....	80