

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 2 «Образовательный центр» с. Кинель – Черкассы муниципального района Кинель - Черкасский Самарской области детско-юношеская спортивная школа

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ С
ЭЛЕМЕНТАМИ ВИДА СПОРТА «ЧЕРЛИДИНГ»**



Автор программы:

Дыма Э.Ф.-тренер-преподаватель

Рецендент:

Иванова Л.-кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физического воспитания СГЭУ

с.Кинель-Черкассы
2016

Аннотация

Данная авторская образовательная программа по черлидингу составлена на основе правил соревнований по черлидингу Федерации черлидинга России 2014г. Правила разработаны в соответствии с действующими правилами ЕСА (Европейской федерации черлидинга) и утверждены Президиумом Общероссийской общественной организации «ФЕДЕРАЦИЯ ЧЕРЛИДИНГА РОССИИ» (ФЧР) и рекомендованы для использования в системе дополнительного образования детей.

Представленная авторская образовательная программа обеспечивает базовые знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся.

Программа направлена также на развитие оздоровительных, воспитательных и психических качеств, необходимых для развития личности. Это концентрация внимания, скорость мышления, память. Соревновательный опыт группы поддержки способствует приобретению навыков тактико-психологической деятельности с болельщиками, соперниками, конкурентами и т.д.

Авторская образовательная программа предусматривает групповые, командные действия. В процессе групповых и командных действий воспитываются нравственные качества: чувство товарищества, чувство долга и ответственности перед командой. Черлидеры учатся оценивать свою роль в команде, как в победе своей команды, за которую болеешь, так и в поражении. Умение анализировать причину поражения научит учащихся принятию правильного решения и разработке плана действия дальнейшей деятельности.

Программа может быть использована для работы с обучающимися 7-16 лет.

Программа позволит повысить интерес детей к занятиям черлидинга и поднимет их на более высокий спортивный уровень, что будет способствовать их дальнейшему психофизическому развитию и становлению в обществе.

СОДЕРЖАНИЕ

1.Пояснительная записка.....	2 -21
2.Учебно-тематический план.....	22-24
3.Содержание программного материала.....	25
3.1. Теоретическая подготовка.....	25-28
3.2. Физическая подготовка.....	28-32
3.3.Техническая подготовка.....	32-34
3.4.Хореографическая подготовка.....	34-35
3.5. Психологическая подготовка и воспитательная работа.....	35-37
3.6. Инструкторская и судейская практика.....	37-38
4.Методическое обеспечение.....	38-43
5.Список литературы.....	44
Приложения.....	45-72

1. Пояснительная записка.

Программа разработана на основе Правил соревнований по черлидингу Федерации черлидинга России 2014г. Правила разработаны в соответствии с действующими правилами ЕСА (Европейской федерации черлидинга) и утверждены Президиумом Общероссийской общественной организации «ФЕДЕРАЦИЯ ЧЕРЛИДИНГА РОССИИ» (ФЧР). Необходимыми приложениями к Правилам соревнований являются:

- «Техническая книга правил по черлидингу», разработанная РФСОО «Федерация черлидинга Москвы»;
- Положения о проведении соревнований по черлидингу, утвержденные руководителями соответствующего уровня (в положениях определяются организационные вопросы по проведению соревнований по черлидингу различного уровня).

В программе отражены основные *принципы* физкультурно-спортивной подготовки обучающихся детско-юношеской спортивной школы.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности в черлидинге и всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип преемственности определяет логическую последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, а также предполагает обеспечение в многолетнем тренировочном процессе преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей, характеризующих уровень физической и технической подготовки.

Принцип вариативности предусматривает возможность включения в учебно-тренировочный процесс вариативного программного материала занятий, характеризующегося разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Принцип гармонии предусматривает обеспечение в ходе подготовки и участия в соревнованиях гармонии физического и духовного, гармоничного единения спорта, искусства и философии.

Характеристика черлидинга, его отличительные особенности

Черлидинг - относится к сложно-координационным видам спорта, для двигательной деятельности которых характерны чрезвычайно высокие требования к технике движений и качеству ловкости.

12 февраля 2007 г. был издан Приказ № 67 Федерального Агентства по Физической культуре и спорту "О признании вида спорта "Черлидинг".

Особенность черлидинга – синтез искусства и спорта: в его основе – танец и акробатика. В черлидинговых постановках используются движения не только аэробики, акробатики, но и балета, свинга, пантомимы, боевых искусств, мюзикла. Этот вид спорта органично сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта. Помимо того, что черлидинг выступает как самостоятельный вид спорта (аккредитованный Москомспортом), он успешно сопровождает многие спортивные соревнования, усиливает зрелищность других мероприятий. Для черлидинга характерно использование в одной и той же постановке фрагментов различной музыки (от классики до рока и кантри) разного темпа (чем больше различаются по темпу музыкальные фрагменты постановки, тем сложнее соблюсти эту разницу исполнителям – тем больше это ценится судьями).

Несмотря на то, что черлидинг включает в себя элементы других видов спорта (акробатики, спортивной и художественной гимнастики, спортивных танцев), сам при этом имеет, безусловно, свою специфику и направленность.

Выполнение черлидинговых прыжков, оригинальность в составлении программ выступлений, использование специфической атрибутики – вот отличительные особенности черлидинга от уже существующих видов спорта.

Занятия черлидингом позволяет обучающимся выработать необходимые для современного исполнителя качества: координацию, чувства ритма, свободу тела, ориентацию в сценическом пространстве. Эти качества вырабатываются целостной системой упражнений, построенных на основных законах новых танцевальных техник: полицентрии и полиритмии, мультипликации и других принципах, отличных от техники классического танца.

Важным качеством спортсменов черлидеров является способность удерживать высокий уровень исполнительского мастерства в соревновательных условиях мышечной деятельности.

В процессе тренировки спортсменов - черлидеров формируется богатейший арсенал двигательных навыков, отличающихся координационной точностью и сложностью.

Другой отличительной особенностью этого вида спорта является развитие силовых возможностей во всех их важнейших проявлениях: динамическая, статическая и взрывная сила, скоростно-силовая выносливость.

Черлидинг — это не только группа поддержки своей команды, но и отдельный самостоятельный вид спорта. По нему проводятся соревнования не только российского масштаба, но и европейского, и мирового.

Соревнования между командами черлидеров в номинациях:

- «Чир» (с элементами, гимнастики, акробатики, построение пирамид и танцевальные перестроения под звучные кричалки);
- «Чир-микс» (смешанные команды мужчин и женщин);

- «Чир - данс» (танцы с элементами гимнастики, ценится пластичность, хореография, грация, синхронность);
- «Групповые станты» (коллективное построение пирамид, оценивается виртуозность, сложность акробатики);
- «Партнёрские станты»;
- «Чир-данс-шоу» (произвольная программа с элементами шоу)

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

Направленность программы по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному назначению досуговой, по форме организации – групповой с включением индивидуально ориентированных занятий, по времени реализации – длительной подготовки.

Новизна программы заключается: в отсутствии аналогичных общеразвивающих программ по виду спорта черлидинг. Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям приобщиться к активным занятиям черлидингом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Настоящая программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям

физкультурно-спортивной подготовки и физическому образованию, составлена и оформлена в соответствии с новыми нормативными документами.

Актуальность программы обусловлена тем, что изменения, происходящие в настоящее время в современном спорте, делают необходимыми преобразования, прежде всего, в системе дополнительного образования детей. Актуальность черлидинга в том, что он создает условия для продвижения обучающихся к физическому совершенству. Позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств средствами вида спорта «черлидинг». Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся.

Основные цели программы:

- Укрепить здоровье и компенсировать двигательную активность
- Дать базовую подготовку по черлидингу.
- Подготовить команду по черлидингу для выступления на праздничных мероприятиях и участия в соревнованиях.
- Популяризовать и развить черлидинг в нашей стране.

Задачи:

Обучающие:

- Обучить основам техники основных элементов черлидинга(постановка корпуса, рук, ног, головы).
- Овладеть техникой выполнения акробатических элементов начального уровня.
- Овладеть теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля.

Развивающие:

- Развить мотивацию к занятиям черлидингом.
- Развить творческие способности ученика в разных направлениях (спортивном и танцевальном).
- Развить моторно-двигательных навыков, необходимых для занятий черлидингом (концентрация внимания, быстрая реакция, координация движений, мышечная память, необходимая сила ног, корпуса и рук, гибкость, правильная осанка, а также музыкальность и живость восприятия).
- Развить общий эмоциональный фон учащихся, артистизм.

Воспитательные:

- Воспитать потребность самовыражаться языком танца.
- Сформировать чувство прекрасного, стремление к красоте и самосовершенствованию.
- Воспитать уверенность в себе, командный дух

Возраст детей, обучающихся по данной программе – от 7 до 16 лет.

Срок реализации данной программы – 3года.

Количество воспитанников в группах от 15 человек.

Режим занятий: 3 раза в неделю по два академических часа(80 минут).

Формы занятий:

1. Основной формой обучения являются **групповые** занятия, подготавливающие команду к выступлению на соревнованиях, участию в

различных праздничных мероприятиях, конкурсах и фестивалях. Соблюдается системность в процессе обучения (от простого к сложному).

2. **Концертная деятельность** (публичное представление результатов обучения) осуществляется со второго полугодия обучения.

3. В качестве формы занятий, преследующих дидактическую цель можно назвать **просмотр видео** с лучшими выступлениями черлидеров России и мира. Дополнением является просмотр видеозаписи отдельных моментов тренировки, наглядно показывающих учащимся их ошибки. После выступлений проводится коллективный просмотр выступления и обсуждение (работа над ошибками).

Организация учебно-тренировочного процесса.

Организация обучения черлидингу– это стабильная целостная и в то же время постоянно корректируемая система по обеспечению полноценного образовательного процесса, соответствующего условиям современной действительности.

Вся учебно-тренировочная деятельность регламентируется:

а) государственными документами:

- Конституцией РФ;
- Конвенцией о правах ребёнка;
- Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08. 2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Приказом от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

- Приказом министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2015 №314-од «Об утверждении показателей эффективности деятельности образовательных организаций Самарской области, реализующих программы дополнительного образования детей»

б) локальными актами:

- Уставом образовательного учреждения,
- Локальными актами школы в части содержания образования, организации образовательного процесса, прав обучающихся.

В спортивно - оздоровительную группу зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься черлидингом независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний. Для зачисления необходимы следующие документы:

- заявление родителей (законных представителей);
- медицинская справка о состоянии здоровья ребёнка, выданная лечебным учреждением по месту жительства;
- копия свидетельства о рождении или паспорта.

Существуют три уровня подготовки в спортивно-оздоровительных группах, которые отвечают специфике черлидингу, как вида спорта:

- стартовый уровень
- базовый уровень;

□□ продвинутый уровень

Основная цель «*стартового*» уровня: обеспечение отбора по видам, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям используемых в подготовке чирлидеров). На протяжении первого года обучения обучающийся должен познакомиться с техникой нескольких видов спортивной деятельности: бег на короткие и длинные дистанции, комплекс прыжковых упражнений, элементы гимнастики, элементы акробатики, элементы хореографии, элементы различных танцевальных направлений.

Возраст 7-9 лет

Задачи:

- Привитие стойкого интереса к занятиям спортом, черлидингом.
- Развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата.
- Развитие специальных качеств и способностей, обуславливающих успешное овладение дисциплин черлидинга.
- Обучение основам техники выполнения элементов дисциплин черлидинга.
- Приучение к публичным показательным выступлениям и соревновательной деятельности.

Основные средства тренировочного воздействия.

- общеразвивающие упражнения с предметами (помпоны) и без;
- комплекс прыжковых упражнений;
- силовые упражнения (с отягощениями и без);
- элементы акробатики (кувырки, повороты, группировки, перекаты и т.д.);
- элементы гимнастики («мост», махи, шпагаты и т.д.);
- элементы хореографии;

- комплекс прыжковых упражнений;
- музыкальное сопровождение;
- изучение «возгласов и скандирований».

Основные методы выполнения упражнения: повторный, игровой, круговой, равномерный, соревновательный.

Основные направления занятий чирлидингом: первый год подготовки необходим для создания предпосылок для последующего выполнения более сложных элементов «Cheer» и «Dance». Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий чирлидингом, поскольку именно в это время закладывается основа физической подготовки для дальнейшего совершенствования. Упражнения скоростно-силового характера следует делать небольшими дозами (по 5-8 минут) с чередованием промежутков активного отдыха.

Особенности обучения. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядного пособия), методы: игровой и соревновательный. При обучении общеразвивающих упражнений, основных элементов «Cheer» и «Dance», показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение простым. Обучающимся необходимо ставить двигательную задачу в конкретной, доступной форме, с наглядным объяснением.

Методика контроля. На этом этапе тренер-преподаватель включает использование комплекса методов контроля: педагогического, медико-биологического, которые позволяют определить:

- состояние здоровья;
- показатели телосложения;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

Второй уровень - «базовый» - посвящен базовой технической и физической подготовке, в этот период осуществляются освоение основ техники, воспитание соревновательных качеств, применительно к черлидингу. Возраст 10-12 лет.

Задачи:

- Повышение уровня общей физической подготовленности, функциональных возможностей.
- Развитие специальных качеств и способностей, необходимых для совершенствования навыков выполнения элементов дисциплин черлидинга.
- Прочное овладение основами техники выполнения элементов дисциплин черлидинга.
- Определение двигательной функции каждого обучающегося и с учетом этого индивидуализация подготовки.

Содержание подготовки

1. Упражнения для развития основных двигательных качеств совершенствования навыков естественных движений, расширение двигательного опыта.
2. Занятия другими видами спорта (гимнастика, легкая атлетика, акробатика и т.п.).
3. Упражнения для развития специальных физических способностей, необходимых при овладении и совершенствовании техники: упражнения с отягощениями, на специальных тренажерах.
4. Подводящие упражнения, упражнения по технике, способствующие овладению основным техническим арсеналом черлидинга, в том числе с применением технических средств.
5. Изучение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления;
6. Изучение и отработка чир-прыжков низкого уровня в черлидинге;
7. Теоретические занятия, предусмотренные программой.

8. Оценка уровня подготовленности обучающихся (физического развития, физической, технической, теоретической подготовленности).

Основная цель «продвинутого» уровня: углубленное овладение специальной и технико-тактической подготовкой черлидира.

Задачи:

- Укрепление здоровья; всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки черлидира с учетом формирования основных навыков;
- Создание устойчивого интереса; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих большой силы;
- Достижение высокого уровня технической подготовленности на основе индивидуализации тренировки.
- Достижение высокого мастерства в выполнении двигательной функции в команде на базе высокой универсальной подготовленности.
- Достижение стабильности выступлений (надежности двигательных навыков в сложной соревновательной обстановке).

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1. функциональные особенности организма обучающегося связанные с половым созреванием;
2. диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
3. неравномерность в росте и развитии мышц.

Содержание подготовки:

1. Общеразвивающие упражнения;
2. Комплексы специальных подготовительных упражнений;
3. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
4. Комплексы специальных упражнений на развитие общей выносливости;
5. Подвижные игры;

6. Упражнения с отягощением (вес 20-30% от собственного веса).
7. Изучение и отработка базовых шагов в черлидинге;
8. Изучение и отработка лип - прыжков;
9. Изучение и отработка пируэтов;
10. Изучение техники выполнения шпагатов;
11. Элементы акробатики: стойки, группировки, перекаты, кувырки, «Колесо» (переворот боком);
12. Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Методы выполнения упражнения: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления занятий. Этап углубленной подготовки является становится более целенаправленной. Учебный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в черлидинге. В этом случае учебные средства имеют некоторое сходство по форме и характеру выполнения основных упражнений. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической подготовки, технической и тактической подготовки.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка должна проводиться постепенно. В этом возрасте учащимся нужно чаще выступать как в личных, так и в командных соревнованиях.

На данном этапе в большой степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп путем локального воздействия, а это значит применять в учебном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые

сочетания режимов работы мышц в условии сопряженного развития физических качеств и совершенствования техники. Кроме того, упражнения на тренажерах и специальных устройствах, дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные группы мышц.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Обеспечение и совершенствование техники. При планировании учебных занятий черлидингом необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в тренировках нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Большое время следует отводить для разучивания тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправить.

Участие в соревнованиях. В большей степени зависит от подготовленности черлидира, календаря соревнований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в соревновательных условиях.

Формы подведения итогов:

На 1-м году обучения основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются следующие: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и практическими навыками по технической подготовке. Обучающиеся приобретает общую выносливость и силу, занимается растяжкой (необходимой для таких базовых элементов как шпагаты, махи, лип-прыжки), знакомится с базовыми элементами черлидинга, их

техникой. Приобретаются навыки командной работы (что выражается как технически – синхронность, так и эмоционально – поддержка друг друга, командный дух). В конце 1го полугодия ставится 1-2 номера к концу первого года обучения.

На 2-м году обучения учащиеся продолжают совершенствовать растяжку, выносливость и силу, овладевают усложненными вариантами некоторых элементов черлидинга (например, переход в шпагат с чир-прыжка, чир-прыжки 2-го уровня сложности, лип-прыжок с разворотом и т.д.), развивают артистизм, обучаются самостоятельно составлять танцевальные связки.

На 3-м году обучения группа продолжает совершенствовать растяжку, выносливость и силу, обучается более сложным элементам акробатики, черлидинга, совершенствуют артистизм.

Ожидаемые результаты освоения программы 1 года обучения (стартовый уровень)

В конце 1 года обучения воспитанники должны **знать:**

- Состояние и развитие черлидинга в России;
- Правила техники безопасности;
- Основы техники обязательных элементов черлидинга;
- Специальную спортивную терминологию
- Виды построений;
- Элементы разминки;
- Названия полуакробатических элементов;
- Понятия: такт, сильная доля, затакт, музыкальная фраза.

уметь:

- Выполнять основные построения комбинации;
- Выполнять базовые движения рук черлидинга;
- Выполнять базовые элементы аэробики;

- Выполнять программу растяжки;
- Выполнять обязательные элементы черлидинга уровня программы-минимум «дети»;

иметь представления и уметь применять на практике:

- Представлять черлидинг как вид спорта;
- Представлять свою деятельность на публике;
- Иметь навыки взаимодействия в малых группах со своими ровесниками.

Ожидаемые результаты освоения программы 2 года обучения (базовый вень).

конец 2 года обучения воспитанники будут ***знать:***

Правила составления композиции, пирамид;

Терминологию черлидинга

Некоторые усложненные варианты обязательных элементов черлидинга;

Специальную хореографическую терминологию;

Виды перестроений;

Названия акробатических элементов;

Основные понятия динамических оттенков музыки: форте, пьяно, крещендо, инуэндо

иеть:

Самостоятельно «отзеркалить» связку (выучить движения связки в живоположную сторону) и передать партнеру свою танцевальную партию;

Представлять свою деятельность на публике

иеть представления и уметь применять на практике:

Представлять черлидинг как часть спорта;

Представлять свою деятельность на публике с актерской подачей

Ожидаемые результаты освоения программы 3 года обучения (продвинутый вень)

конец 3 года обучения воспитанники должны ***знать:***

терминологию социальных видов танца (сальса, хип-хоп);

названия акробатических элементов;

понятия анатомии: мышцы, связки, сухожилия, различные виды мышечных
III

иеть:

провести самостоятельно отдельные этапы растяжки;

выполнять усложненные варианты обязательных элементов черлидинга;

составить танцевальную связку, используя элементы черлидинга, танца,
обатики и аэробики;

представлять свою деятельность на публике с актерской подачей,

иеть представления и уметь применять на практике:

о «слабых местах» черлидера с точки зрения травматологии;

первую помощь при травмах;

правильный подход к растяжке;

правильное дыхание во время растяжки.

Формы подведение итогов реализации программы.

Подведение итогов освоения дополнительной образовательной программы обучающимися является неотъемлемой частью образовательного процесса и имеет целью повышение его результативности, а также уровня профессионализма педагогических работников.

Основное содержание подведения итогов освоения дополнительной образовательной программы – выявление соответствия реальных результатов образовательного процесса прогнозируемым результатам реализации дополнительных образовательных программ.

Задачи подведения итогов освоения дополнительной образовательной программы:

- определение уровня образовательной подготовки обучающихся в конкретном виде деятельности;

- выявление степени сформированности умений и навыков в выбранном виде деятельности;
- анализ полноты реализации образовательной программы (как по уровням обучения, так и целом);
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов тренировочной работы;
- оказание помощи тренеру в распознавании причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
- создание условий для внесения необходимых корректив в ход и содержание образовательного процесса.

В процессе занятий рекомендуются следующие виды контроля: педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности черлидира. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольных нормативов и обязательных программ. Самоконтроль спортсмена за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсмена.

В течение года в СП ДЮСШ проводится три вида контроля:

- стартовый;
- промежуточный;
- итоговый.

Стартовый контроль выполняет функцию первичного среза обученности и качества умений, навыков обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы тренера в целом с группой. Выявляется остаточный уровень умений, навыков на начало учебного года.

Проводится он в начале учебного года до 15 сентября. Формы контроля: выполнение контрольных нормативов по ОФП. *(Приложение №1)*

Промежуточный контроль умений, навыков предназначен для отслеживания динамики обученности обучающихся, коррекции деятельности тренера - преподавателя и обучающихся для улучшения спортивных результатов. Время проведения - вторая половина декабря. Формы контроля: контрольные испытания по технике, анализ результатов соревновательной деятельности.

Итоговый контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках обучающихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год. Время проведения - май. Результаты контроля фиксируются тренером – преподавателем в протоколе. *(Приложение №2)* Итоги освоения дополнительной образовательной программы анализируются администрацией совместно с педагогами. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов по ОФП.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы в подготовке юных спортсменов по черлидингу.

Учебный план на 46 недель* учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в ДЮСШ (в часах)

«Стартовый уровень подготовки»

Содержание занятий	Период тренировок (месяцы)										Часы	
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI		
1.Теория	2	1	1	1	1	2	1	1	1			
2.ОФП	8	10	10	10	8	9	9	9	9			
3.СФП	2	4	4	4	2	5	4	5	2			
4.Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	9	9	9			
5.Хореографическая подготовка	3	3	3	3	1	2	2		3			
6.Восстановительные мероприятия												
7.Медосмотр	1											
8.Участие в соревнованиях								2				
9.Контрольные испытания	2								2			
10.Судейская практика												
Всего часов:	26	26	26	26	20	26	26	26	26	26	48!!!	276

*При составлении учебного плана надо учитывать режим учебно-тренировочной работы из расчета 46 недель занятий в условиях школы

«Базовый уровень подготовки»

Содержание занятий	Период тренировок (месяцы)										
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Часы
1.Теория	2	1	1	1	1		1	1	1		
2.ОФП	7	7	7	6	7	9	8	7	8		
3.СФП	4	5	5	7	5	4	3	4	4		
4.Техническая подготовка	7	7	7	6	7	8	9	9	9		
5.Хореографическая подготовка	3	3	3	3		2	2	2	2		
6.Восстановительные мероприятия		1	1	1		1	1	1			
7.Медосмотр	1										
8.Участие в соревнованиях		2	2	2		2	2	2			
9.Контрольные испытания	2								2		
10.Судейская практика											
Всего часов:	26	26	26	26	20	26	26	26	26	48!!!	276

«Продвинутый уровень подготовки»

Содержание занятий	Период тренировок (месяцы)										
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Часы
1.Теория	2	1	1	1	1	1	2	2	2		
2.ОФП	4	5	6	6	6	6	5	2	6		
3.СФП	7	5	6	5	6	7	6	7	5		
4.Техническая подготовка	8	10	8	7	6	8	9	9	9		
5.Хореографическая подготовка	2	2	2	2	1	1	1	1	2		
6.Восстановительные мероприятия		1	1	1		1	1	1			
7.Медосмотр	1										
8.Участие в соревнованиях		2	2	2		2	2	2			
9.Контрольные испытания	2								2		
10.Судейская практика				2				2			
Всего часов:	26	26	26	26	20	26	26	26	26		276

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Процесс подготовки спортсменов в черлидинге можно разделить на физическую, техническую, теоретическую, хореографическую и психологическую. В каждом разделе свои специфические задачи, средства и методы, в то же время все они объединены генеральной задачей - совершенным овладением навыками выполнения элементов дисциплин черлидинга и достижением высоких спортивных результатов.

3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. 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. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

В плане теоретических занятий следует отразить и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

1. Тема. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и к

обороне государства. Значение системы спортивной квалификации. Почётные спортивные звания и спортивные разряды.

2. Тема. Краткий обзор развития черлидинга.

Характеристика черлидинга. Значение и место занятий черлидинга в системе физического воспитания. Черлидинг в России. Этапы развития черлидинга. Соревнования по черлидингу на Первенстве России и выступления российских команд на Международных площадках.

3. Тема. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Костные системы, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен лёгких. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС. Совершенствование функции мышечной системы органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

4. Тема. Гигиенические знания и навыки. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим, питание спортсмена.

Гигиена спортсмена. Режим и питание. Использование естественных сил природы /солнце, воздух и вода/ для закаливания организма спортсмена. Значение и техника спортивного массажа и самомассажа. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви.

Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки физического воспитания и проведения учебно-тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебного контроля в группах. Медицинское освидетельствование спортсмена.

Самоконтроль спортсмена. Значение и содержание самоконтроля при занятиях черлидингом и другими видами спорта. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние.

5. Тема. Основы техники черлидинга.

Техника - основа спортивного мастерства. Положение о спортивной квалификации, разбор разрядных норм и требований по черлидингу

6. Тема. Основы музыкальной грамоты.

Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в черлидинге.

7. Тема. Основы методики обучения черлидинге.

Понятие об обучении технике выполнения элементов дисциплин черлидинге. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по черлидингу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

8. Тема. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.

Разбор соревновательных композиций. Методика судейства. Организация и проведение соревнований по черлидингу. Учёт и оформление результатов соревнований. Положение о соревновании. Роль судьи как воспитателя. Права и обязанности судьи.

9. Тема. Техника безопасности при занятиях черлидингом.

Первая помощь при травмах. Причины травм в спорте. «Слабые места» черлидера. Ссадины, ушибы. Проникающие ранения и кровотечения. Раны.

Растяжения связок и мышц. Переломы и вывихи. Чем и в каких случаях снимать боль при травмах. Травматический шок.

3.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Понятия – «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их практическая реализация. Предварительная и исполнительная команды. Обозначение шага на месте и в движении. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Смена направления движения. Освоение границ площадки, углов, середины, центра. Движение в обход, по диагонали, змейкой.

Гимнастические упражнения. Движения прямыми и согнутыми руками в различных направлениях и в различном темпе; круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, в различных упорах.

Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с гантелями, тренажерами.

Акробатические упражнения: Группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, руках.

Легкоатлетические упражнения: Бег, бег с ускорением, низкий старт, стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки через скакалку, прыжки в высоту, в длину с места и с разбега.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения,

махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах; полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе. Выпады вперед, назад, в сторону. Различные прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую; прыжки из приседа; прыжки через гимнастическую скамейку. Поднимание и удержание ног в различных направлениях. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, утяжелителями (0.5-1кг), резиновыми амортизаторами, палками, со штангой.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с гантелями.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный па 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции до 3 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:

- по сигналу бег на 5, 10, 20м из исходных положений: лицом, боком и спиной к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами;
- бег с остановками и изменением направления;

- челночный бег на 5 и 10 м;
- эстафеты с различным выполнением заданий.

Упражнения для прыгучести:

- приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх;
- то же, с прыжком вверх;
- многократные прыжки вверх;
- выполнять ритмичные прыжки вправо, влево, ноги врозь-вместе;
- прыжки через скамейку – на двух вперед, вправо-влево;
- запрыгивания на скамейку– с двух на две, с двух- на одну, с одной-на одну и др.
- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;
 - то же, с отягощением;
 - прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами с приземлением на одну или две ноги;
 - прыжки опорные, прыжки через скакалку, разнообразные подскоки.

Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.

- отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до легких болевых ощущений, то же с небольшими отягощениями, мячом;
- наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений- сидя, стоя, без опоры, с опорой);
- шпагат, шпагат с различными наклонами – вперед, назад, в стороны и с различными движениями рук;
- движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой;
- медленные движения ногами и с фиксацией положения; то же с использованием амортизатора.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и

ориентации в пространстве.

- различные виды ходьбы и бега в чередовании с остановками на носках, прыжки с поворотом на 180* (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами);
- относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног;
- упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

3.3 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Базовые шаги: дисциплина «аэробика».

- March - ходьба на месте.
- Basicstep-шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить.
- V-step-шаг правой вперед-в сторону по диагонали, шаг левой вперед-в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить
- Mambo-шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.
- Pivot- шаг мамбо с поворотом – шаг вперед-поворот – шаг вперед – поворот.
- Step cross- шаг вперед правой – скрестно левой – шаг назад правой – левую приставить.
- Steptouch- шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается).
- Knee up- шаг в сторону правой – подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем колена правой.
- Curl- шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой – захлест правой.

- Kick- шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45* («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой вперед на 45* («удар»).
- Pony-прыжок в сторону – ча-ча, то же в другую сторону.
- Lunge-выпад на левой, правая в сторону на носок – приставить правую – выпад на правой, левая в сторону на носок – приставить левую.
- Cha-cha-cha- перескок раз-два-три, лидирующая нога меняется.
- Scoop-шаг правой вперед -в сторону (по диагонали)- толчком одной прыжок приземление на две – шаг левой вперед -в сторону (по диагонали)- толчком одной прыжок приземление на две.

Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные перемещения фитнес -аэробики в сочетании с различными движениями руками.

Базовые движения черлидинга

- Постановка рук, ног и корпуса - «кинжалы», «ведра», «свечи», «тачдаун», «рамка», «верхний панч» и др.. *(Приложение №4)*
- Прыжки. Чир-прыжки. Подготовка к чир-прыжку (важные требования, оказывающие влияние на оценку на соревнованиях -постановка рук, ног, фиксация и др.). Упражнения, развивающие высоту и силу чир-прыжка («лягушка» и др.). Разновидности чир-прыжка по уровням сложности -страддл, абстракт, так, хёдлер, той-тач, девятка, двойная девятка и др.. *(Приложение №5)*
- Станты. *(Приложение №6)*
- Флаейры. *(Приложение №7)*
- Простейшие пирамиды. Понятие «база» и «флаер». Виды простейших пирамид - Стойка на бедре, Стреддл на плечах, Стул. Правила безопасности. *(Приложение №8)*
- Пируэты. Баланс. Удержание «точки». Постановка рук, ног и корпуса. Виды пируэтов по уровням сложности - простые пируэты, джаз-пируэты, тур-пике, аттитюд, солнышко и т.д.. *(Приложение №9)*

- Лип-прыжки. Подход к лип-прыжку. Постановка рук, ног, корпуса. Виды лип-прыжка (высокий лип вперед, высокий лип в сторону, переменный лип, переменный лип с переходом в той-тач). Упражнения, развивающие высоту и силу лип-прыжка. *(Приложение №10)*
- Шпагаты и махи. Упражнения на растяжку. Качества правильного шпагата и маха. Виды шпагатов. Виды махов. *(Приложение №11)*
- Развитие гибкости. Мостики. Использование акробатики в номинации чир-данс (какие ограничения в требованиях федерации). Акробатика, используемая вне программ, готовящихся на соревнования (номера для праздничных мероприятий). Кувырки, колеса, перекидка вперед и назад.
- Развитие танцевальной памяти. Умение «отзеркалить» разученную связку (выполнить в противоположном направлении). Умение придумать связку из основных элементов. Работы над синхронностью, чувство команды. Развитие музыкальности и артистичности.

3.4 ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Элементы классического танца

- Releve-подъем на полупальцы по всем позициям ног, на двух или на одной ноге. Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость.
- Plie- приседание. Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, выворотность.
- Battement tendu- движение натянутой ноги из позиции «на точку» и в позицию. Развивает силу ног, выворотность.
- Battement tendu jete- бросковое движение натянутой ногой на 30-45* от пола. Развивает силу, резкость движения ног, выворотность в тазобедренном суставе.
- Rond de jambe par terre- движение рабочей ноги по кругу по полу. Развивает выворотность в тазобедренном суставе.

- *Battement frappe*- «удар» рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги. Акцент движения – от себя. Развивает силу ног, резкость движения ног.

- *Grand battement jete*- мах ногой. Развивает легкость и силу ног.

Разучивание танцевальных этюдов на основе движений, предусмотренных программой.

Элементы русского народного танца

- «Ёлочка» с продвижением вправо, влево и по кругу вокруг своей оси;
- «Ковырялочка» без подскоков, с подскоком;
- «Веревочка» простая, с переступанием вперед на всю стопу или на ребро каблука;

- «Мячик» - движение в положении глубокого приседания;

- «Моталочка» с подскоком на полупальцах;

- «Маятник» с подскоком на полупальцах.

Разучивание танцевальных этюдов на основе движений, предусмотренных программой.

3.5 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки является:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность.

Средства и методы психологической подготовки:

1. Специальные знания в области психологии, техники черлидинга, методики спортивной тренировки.

2. Личный пример тренера, убеждения, поощрения, наказания.

3. Побуждение к деятельности, поручения, общественно полезная работа.
4. Обсуждение в коллективе.
5. Составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение
6. Перевыполнение какого-то задания по сравнению занятием (в каждом виде подготовки).
7. Проведение совместных занятий менее подготовительных спортсменов с более подготовленными.
8. Соревновательный метод (в процессе всех видов подготовки).

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоление трудностей /ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений т.д./. Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действия и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение

юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

3.6 ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на спортивно-оздоровительном этапе в последние 7-8-й годы подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для учебно-тренировочного этапа.

Учащиеся должны **знать и уметь**:

1. Освоение терминологии, принятой в черлидинге.
2. Правила составления соревновательной композиции.
 3. Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими элементы дисциплин черлидинга и находить ошибки.
 4. Умение самостоятельно проводить разминку, занятия по ОФП.
 5. Умение подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации.
 6. Знание правил соревнований.
 7. Умение организовать и проводить соревнования.

4.

Методическое обеспечение программы

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. Тренировочный процесс подлежит планированию:

- ежегодное (календарно-тематическое) планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), спортивные и другие мероприятия, а также инструкторская и судейская практика;

на каждую тренировку.

Целесообразно деление учебно- тренировочного процесса на циклы, а каждый из циклов – на периоды: подготовительный, соревновательный и переходный.

На этапе начальной подготовки можно не делить учебный год на циклы и периоды, учитывая подготовительный характер первого года обучения.

Подготовительный период

В процессе тренировок этого периода проходит общая физическая подготовка.

Для четкого планирования учебно-тренировочного процесса этот период можно разделить на два этапа.

Общеподготовительный этап

Основными формами тренировки являются специализированные и комплексные занятия по физической подготовке:

общеразвивающие упражнения;
гимнастические упражнения;
акробатические упражнения;
легкоатлетические упражнения;
спортивные игры;
подвижные игры.

Одновременно проводятся занятия по технической подготовке. Продолжительность этого этапа с постепенным увеличением общего объёма тренировочных нагрузок и в меньшей степени с повышением их интенсивности зависит от физического состояния обучающихся в группе и составляет примерно 1-2 месяца.

Предсоревновательный период

Общефизическая подготовка способствует дальнейшему развитию двигательных качеств и общей тренированности.

Происходит более основательное изучение и закрепление техники и воспитание специализированных физических качеств.

В конце этапа проводится контроль физической и технической подготовки, окончательно определяется основной состав команды.

Соревновательный период

В этом периоде, состоящем из микроциклов, определяемом календарём соревнований, юный спортсмен должен хранить наивысшую спортивную форму, достигнутую в предыдущем периоде. На протяжении всего соревновательного периода обучающийся продолжает совершенствовать физические качества, техническое мастерство, а также осуществлять психологическую подготовку.

Важное значение в соревновательном периоде имеет разнообразие средств и условий тренировок, их эмоциональность, соблюдение гигиенического режима и широкое использование педагогических, психологических и медико-биологических средств восстановления.

Переходный период

Этим периодом оканчивается годичный цикл подготовки и начинается переход к активному отдыху обучающихся. В данный период постепенно проводят снижение физической нагрузки, однако необходимо предусматривать сохранение общей физической подготовки за счёт активного отдыха (туристические походы, спортивные игры и т. д.). Достигается сохранение достаточно высокого уровня подготовленности, что позволяет начать новый цикл без длительного втягивания, обеспечить быстрый прирост тренировочных нагрузок и повышение спортивного мастерства.

В процессе тренировочной деятельности обучающийся совершенствует свою физическую, техническую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

Спортивные соревнования, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности обучающихся.

Система соревнований является важнейшим универсальным механизмом управления совершенствованием мастерства спортсменов. Она во многом определяет содержание, направленность и структуру тренировочного процесса, выступает в качестве необходимого инструмента контроля, оказывает значительное воздействие на развитие черлидинга.

Подготовка юного спортсмена осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех

сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие

функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и исполнительских умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование исполнительских умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Ознакомление начинающих спортсменов с базовыми элементами в черлидинге нужно проводить в несколько этапов, 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, ориентировки на площадке, умение взаимодействовать с партнерами.

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

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Материально – технические условия.

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание учебного курса, предполагают наличие:

- Хореографического зала с зеркалами (желательно 12x12м) и спецсредствами, такими как:

- Музыкальная аппаратура, видеоаппаратура;

- Помпоны;

- Спортивные коврики для работы в партере;

- Мелкий спортивный инвентарь (скакалки, утяжелители и пр.);

- DVD диски с записями музыки, видео- выступлений групп поддержки, танцев;

- Костюмы для выступлений, специальная обувь;

- Медицинская аптечка для оказания первой медицинской помощи.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

- Правила соревнований по черлидингу. Федерации черлидинга России, Москва 2014г.
- «Техническая книга правил по черлидингу», разработанная РФСОО «Федерация черлидинга Москвы», Москва 2012г.
- Черлидинг – как подготовить команду. Методическое пособие для тренеров по черлидингу, Москва 2008г.
- Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта.,2007

Дополнительная литература:

- Аркадий Вишневецкий. Травмы и переломы. 2004г.
- Есаулов И.Г. Устойчивость и координация в хореографии. 1992г.
- Есаулов И.Г. Балетная гимнастика. 2004г.
- Ваганова А.Я. Основы классического танца. 2000г.
- Коркин В.П. Акробатика. 1983г.
- Нельсон А., Кокконен. Анатомия растяжки. 2007г.
- Носкова С.А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств "cheerleaders" - групп поддержки спортивных команд. Метод. пос. для педагогов-инструкторов и тренеров.- М.: МГСА, 2001.
- Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 томах. 2002г.
- Шипилина. Хореография в спорте.,2006г.

**Содержание и методика контрольных испытаний по физической
специальной и хореографической подготовке**

Физическая подготовка.

Упражнения	Баллы							
	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0
Прыжок в длину с места, см	200	190	180	170	160	150	140	130
Прыжок вверх без замаха руками, см	42	39-38	35-34	31-30	27-26	23-22	19-18	15-14
Прыжок вверх со взмахом руками, см	50	47-46	43-42	39-38	35-34	31-30	27-26	23-22
В висе на гимн. стенке поднимание прямых ног до 90*, раз	30	26	22	18	14	12	10	8
Подтягивание на руках в висе на перекладине, раз	18	16	14	12	10	8	6	4
Отжимание от пола, раз	30	26	22	18	14	12	10	8
Стойка на руках у опоры,	2	1,48	1,36	1,24	1,12	1	0,48	0,36

мин\сек								
Складывание из положения лежа на спине за 1 мин, раз	20	18	16	14	12	10	8	6
Прыжки со скакалкой за 1 мин, раз	180	170	160	150	140	130	120	100
Бег 20м на время с высокого старта, сек	3,2	3,4	3,6	3,8	4,0	4,2	4,4	4,6

Специальная подготовка

Упражнение	Баллы			
	10,0	9,0	8,0	7,0
Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек	Полная «складка»: все точки туловища касаются прямых ног	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками	Касание головой ног с удержанием руками слегка согнутых ног
Мост, держать 3 сек	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45*

Шпагаты в 3-х положениях	Голен и бедра плотно прилегают к полу	Голен и бедра недостаточно прилегают к полу	Голен и бедра прилегают к полу, ноги разведены на 170	Ноги разведены на 145 и касаются пола лодыжками
Поднять ногу вперед, перевести в сторону, назад. Держать каждое положение 2 сек	Носок поднятой ноги выше головы	Носок поднятой ноги на уровне подбородка	Носок поднятой ноги на уровне груди	Носок поднятой ноги на 90*

Оценка хореографической подготовленности

Раздел подготовки	Содержание норматива
Урок хореографии	Plié - полуприсед, присед по всем позициям.
	Battementtendu – выставление ноги на носок по всем позициям
	Rondejambeparterre – круговое движение ногой
	Battementfondu – плавное сгибание и разгибание ноги на пол, в воздух
	Grandbattement – махи, во всех направлениях
Танцевальная подготовка	Комбинации шагов фитнес-аэробики с использованием элементов русского народного танца и современных танцевальных стилей

Урок хореографии и танцевальная подготовка оцениваются из 10 баллов. Сбавки за неточное исполнение движений даются в соответствии с правилами судейства: 0,1-0,2 – незначительные нарушения; 0,3-0,4 – значительные нарушения; 0,5 – грубые нарушения.

В процессе обследования все занимающиеся должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, при необходимости получить дополнительную попытку. Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую 10-бальную шкалу оценки для всех видов подготовки и для каждого конкретного норматива.

Приложение №2

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ ПРИЕМА КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ЗА _____ УЧЕБНЫЙ ГОД
ГРУППА __ ОТДЕЛЕНИЕ «черлидинг» ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ: ДымаЭ.Ф. _____ г

№ / №	Ф.И	Год рожде ния,	ОФП							СФП							Хорео графи ческая подгот овка	Средн ий балл
1																		

Средний балл группы:

Тренер-преподаватель: /_____/ Медицинский работник: /_____/.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ

Вся ответственность за безопасность возлагается на тренера-преподавателя, проводящего занятие.

Безопасное поведение обучающихся на занятии осуществляется с учетом следующих требований:

- 1) при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать установленные преподавателем интервалы;
- 2) обучаться правильной страховке и само страховке, оказывать помощь другу другу под руководством преподавателя;
- 3) без страховки не выполнять сложные элементы и незнакомые упражнения;
- 4) быть внимательным при передвижении по спортивному залу, не создавать помех и травмоопасных ситуаций занимающимся;
- 5) все спуски с вращением или спуски с прыжками или с элементами гимнастики должны приниматься в колыбель тремя принимающими.
- 6) в номинации юниоров при спуске в колыбель должны быть три кетчера.
- 7) спуск кувырком разрешён только в том случае, если есть отдельный споттер для зоны голова/плечи верхнего спортсмена или если есть постоянный контакт руки/руки с базами.
- 8) в номинации юниоров при спуске допускается вертикальное вращение, не превышающее один виток.
- 9) все пирамиды ограничены высотой в два с половиной (2,5) роста человека. Черлидер основной базы должен стоять, хотя бы, одной ногой на полу и не может занимать позицию с согнутой спиной. Броски флайеров должны выполняться с нижнего уровня не менее, чем четырьмя базами. Ловить флайера следует в «колыбель» тремя базами и дополнительным страхующим в зоне голова/плечи. Бросок должен иметь вертикальное направление; броски над, под или через пирамиду запрещены. Все спуски с пирамид с вращением, с прыжками или с элементами гимнастики должны приниматься в «колыбель». Спуск кувырком требует дополнительной страховки и постоянного контакта зоны голова/плечи флайера и рук базы. Спуск колесом запрещен.

10) маятники можно выполнять, если есть постоянный контакт маунтерас (по крайней мере) одной базой.

11) все члены команды должны использовать спортивную обувь на прочной подошве, преимущественно — кроссовки, плотно зашнурованные. Разрешается обувь для джаза, танцев или обувь из текстиля. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках или платформе. В целях соблюдения техники безопасности не разрешается надевать колготки во время выступления и тренировок.

Инструкции по правилам безопасности при выполнении физических упражнений.

В хореографическом зале:

1. Обучающиеся должны заниматься в спортивной форме и обуви.
2. Гимнастические снаряды должны быть хорошо укреплены и проверены перед занятиями.
3. В случае поломки снаряда нужно прекратить на нём занятия и сообщить об этом тренеру.
4. Занимающиеся должны соблюдать меры предосторожности при подвижных спортивных играх.
5. При проведении эстафет занимающиеся не должны двигаться навстречу друг другу.
6. Температурный режим и освещение в спортивном зале должно соответствовать установленным нормам.




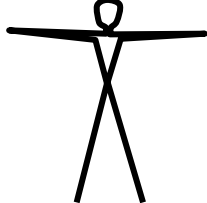
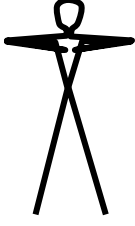



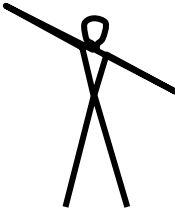
Правила безопасности на учебно – тренировочных занятиях:

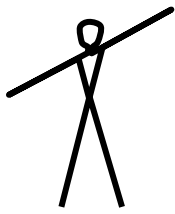





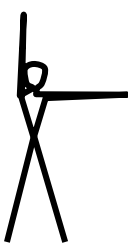


1. Обучающиеся должны заниматься в спортивной форме, соответствующей занятию.
2. Тренер должен обеспечить правильную организацию занятий.
3. Должно быть создано положительное взаимодействие между занимающимися, что обеспечит взаимопомощь и предупреждение травматизма.
4. Тренер должен находиться в удобном для наблюдения и руководства занятиями на месте, он должен уметь предвидеть опасные для здоровья занимающихся ситуации.
5. Тренер выбирает игры в соответствии с возрастными особенностями, подготовкой и состоянием занимающихся.
7. На занятиях должна быть укомплектована аптечка.

**Правила безопасности на соревнованиях, спортивных праздниках, днях
здоровья и спорта:**

1. Подготовка участников должна соответствовать характеру соревнований.
2. Инвентарь, не соответствующий нормативным требованиям, сразу же изымается из употребления.
3. Соревнования должны обслуживать достаточное количество судей или привлечённых для этих целей лиц, знакомых с мерами безопасности.
4. Место соревнований должно быть тщательно проверено и подготовлено к проведению мероприятия. Организаторы должны ликвидировать опасные для жизни детей предметы.
5. Руководитель команды или ответственный за жизнь детей представитель должны обеспечить контроль за состоянием здоровья участников на соревнованиях, следить за дисциплиной. Если во время соревнований по какой – либо причине участник получает травму, обязательно предупредить инструктора \ судью, медика и оказать первую доврачебную помощь.


БАЗОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ



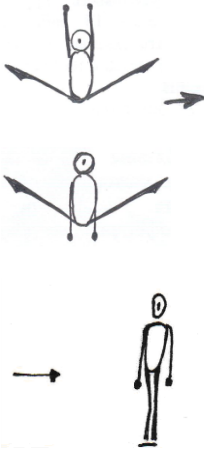

<p>РУКИ НА БЕДРАХ</p> <p>кисти рук находятся в положении «кулак» и упираются в тазовые кости, тыльные стороны кистей направлены вперед</p> 	<p>ХАЙ ВИ</p> <p>прямые руки расположены «в стороны-вверх» под углом примерно 30 градусов к вертикали. Тыльные стороны кистей направлены вверх</p> 	<p>ЛОУ ВИ</p>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

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

ЧИР-ПРЫЖКИ





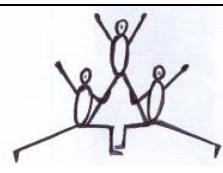

Примеры чир-прыжков по мере возрастания сложности:

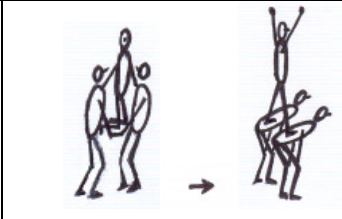
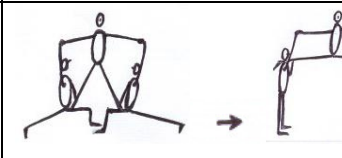
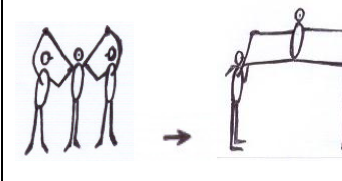
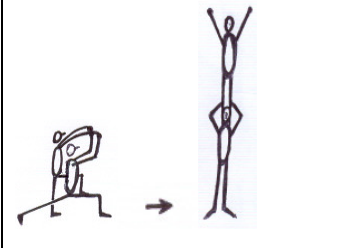
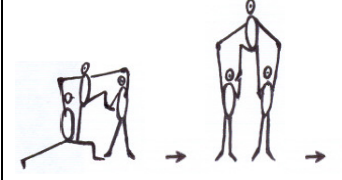
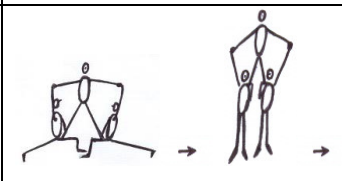
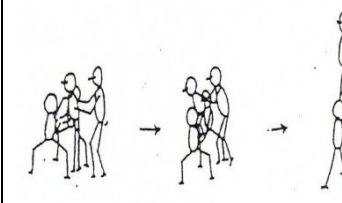
Уровень сложности	№ п/п	Прыжок	Название, описание
1	1		Стредл Прыжок ноги врозь (ноги прямые, колено направлено вперед)
	2		Абстракт Одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая – отведена назад, колено максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону
	3		Так Прыжок в группировку. Колени прижаты к груди
2	1		Стэг сит Одна нога прямая, поднята в сторону как можно выше, колено направлено вверх, вторая - перед корпусом, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону
	2		Херки Одна нога прямая, поднята в сторону, вторая отведена назад, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону
	3		Хедлер Одна нога прямая поднята вверх как можно выше, вторая – согнута, колено направлено вниз

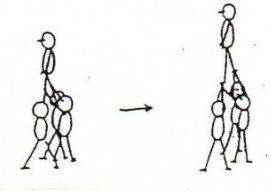
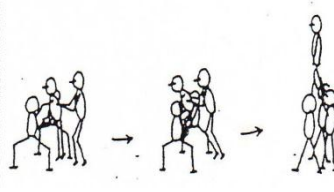
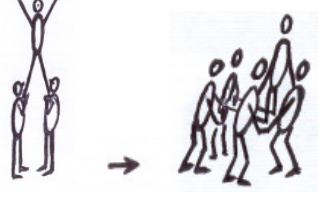


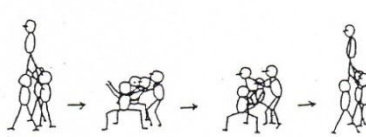
3	1		<p>Двойная девятка</p> <p>Одна нога поднята, колено согнуто и направлено во внешнюю сторону, вторая – прямая поднята вперёд горизонтально пола. Руки повторяют движение ног, изображая девятку</p>
4	1		<p>Точтач</p> <p>Прямые ноги подняты в стороны как можно выше, колени направлены вверх</p>
5	1		<p>Универсальный</p> <p>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.</p>
6	1	 <p>вид сбоку</p>	<p>Пайк</p> <p>Прямые соединенные вместе ноги подняты вперед параллельно полу</p>
7	1	 <p>вид боку</p>	<p>Вокруг света</p> <p>Сначала выполняется прыжок ПАЙК, затем в верхнем положении ноги переводятся в положение ТОЙ ТАЧ. Приземление на две ноги. Движение рук повторяет движение ног.</p>


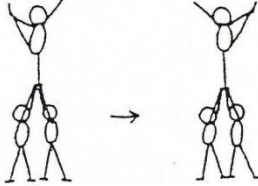
СТАНТЫ

Примеры выполнения СТАНТОВ по мере возрастания сложности (способы подъема на стант)


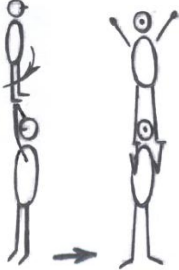
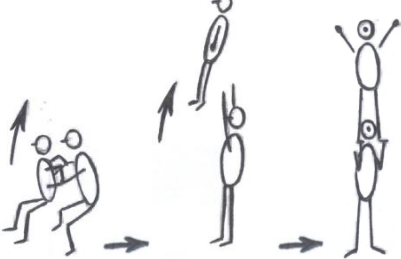
Уровень сложности	№ п/п	Способ подъема	Название описание
1. Базовые умения захода	1		Заход в стойку на бедре одиночной базы
	2		Угол
	3		Стредл на плечах
	4		Флажок на бедре одиночной базы
	5		Стойка на бедре двойной базы
2. Основные умения захода и перенос веса тела	1	 вид сбоку	Резкий тейбл топ

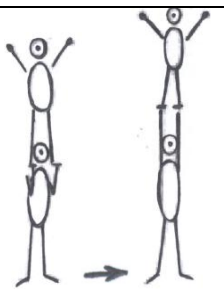
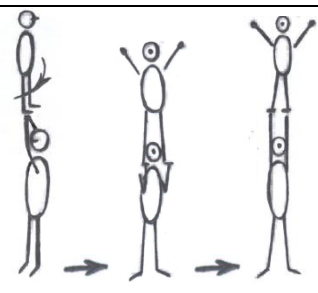

	2	 <p>вид сбоку</p>	Тейбл топ из коленногобаскета
	3		Плечевой шпагат из стойки на бедре
	4		Бросок руками в плечевой шпагат
	5	 <p>вид сбоку</p>	Подъем в стойку на плечах из выпада
	6		Подъем в стойку на плечах двойной базы
	7		Резкий подъем в стойку на плечах двойной базы
3. Синхронизация при подъеме стантов	1	 <p>вид сбоку</p>	Элеватор

2	 <p>вид сбоку</p>	Жим в экстеншен
3	 <p>вид сбоку</p>	Экстеншен снизу
4	 <p>вид сбоку</p> 	Элеватор - коленный баскет - экстеншен
5	 <p>вид сбоку</p>	Элеватор – чикенпозишн - элеватор
6	 <p>вид сбоку</p>	Элеватор – релод - элеватор




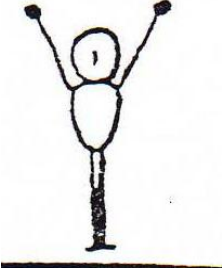
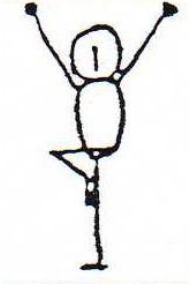
	7		Либерти
	8		Тик так либерти

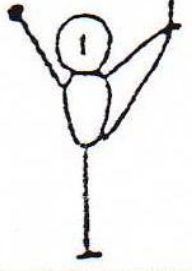




Примеры выполнения стантов (с одиночной базой) по мере возрастания сложности (способы подъема на стант)

Уровень сложности	№ п/п	Способ подъема	Название описание
1. Станты с жимом	1		Жим в стул
2. Станты с заходом	1	 вид сбоку	Заход на руки
3. Станты с выбросом	1	 вид сбоку	Бросок на руки


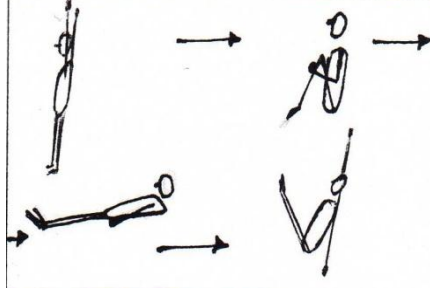
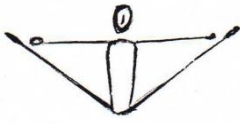



<p>4. Станты над головой</p>	<p>1</p>		<p>Жим наверх</p>
	<p>2</p>	 <p>вид сбоку</p>	<p>Выталкивание наверх с захода</p>
	<p>3</p>	 <p>вид сбоку</p>	<p>Выталкивание наверх с выброса</p>

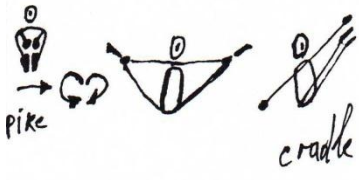

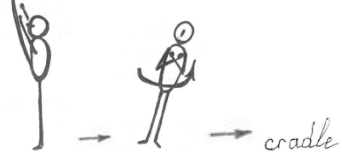
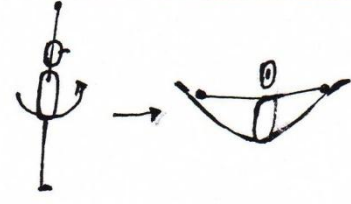
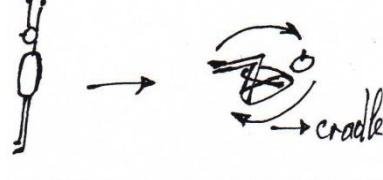
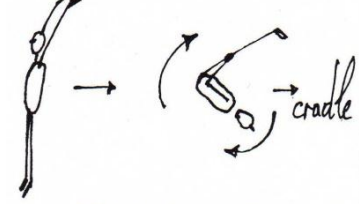
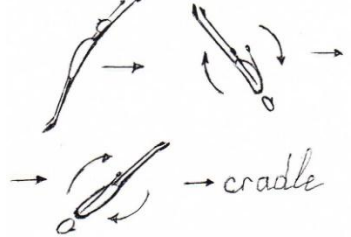
Примеры положения флайера в станте по мере возрастания сложности:

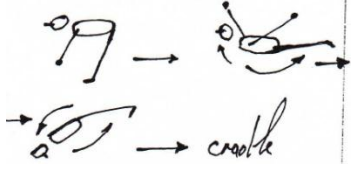
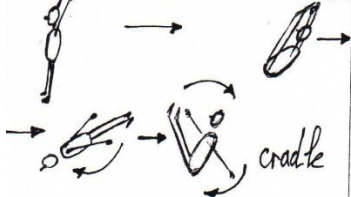
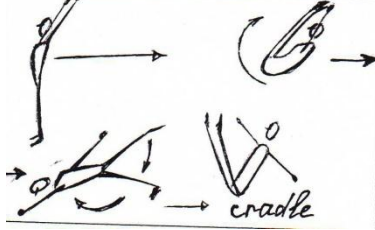

Уровень сложности	Положение флайера	Название, описание
1		<p>Базовое положение</p>
2		<p>Либерти (liberty)</p>
3		<p>Стэг (Stag)</p>
4		<p>Купи (Cupie)</p>
5		<p>Точ (Torch)</p>

6		<p>Флажок</p> <p>(HeelStretch)</p> <p>(Захват ноги - за стопу)</p>
7		<p>Арабески</p> <p>(Arabesque)</p>
8		<p>Найк (Nike)</p>
9		<p>Скорпион</p> <p>(Scorpion)</p>
10		<p>Лукистрела</p> <p>(Bow and arrow)</p>

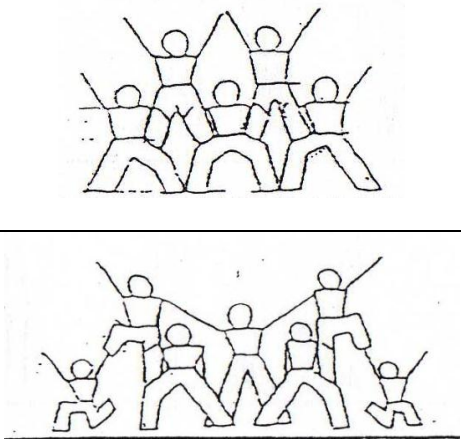
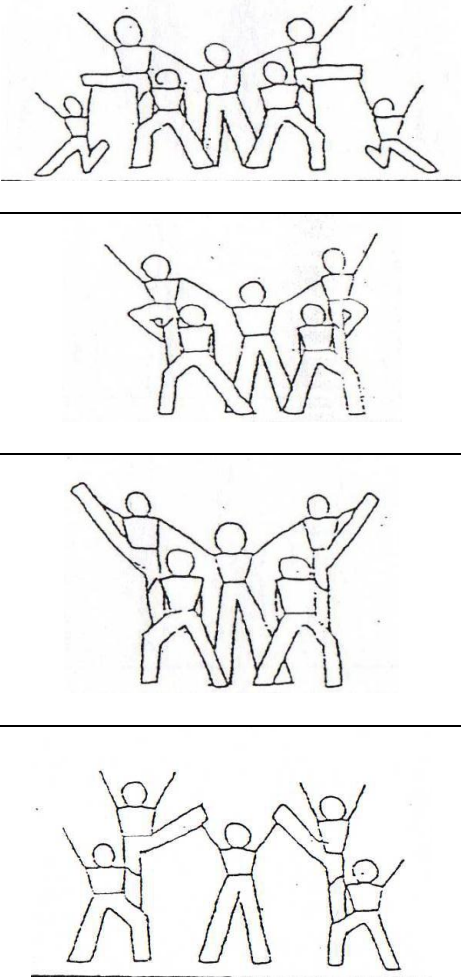
Примеры положения флайера в воздухе по мере возрастания сложности:

Уровень сложности	Действия флайера	Название, описание
1		<p>Простой вылет</p> <p>(Straight up)</p>
2		<p>Так аут</p> <p>(Tuck out)</p>
3		<p>Той тач</p> <p>(Toe touch)</p>
4		<p>Универсальный</p> <p>(Universal)</p>
5		<p>Хёрки</p> <p>(Herky)</p>
6		<p>Хёдлер</p> <p>(Hurdler)</p>

7		Вокругсвета (Around the world)
8		Винт (Twist)
9		Кик – винт (Kick twist)
10		Винт – тойтач (Twist to toe touch)
11		Сальто назад в группировке (Backtuck)
12		Сальто назад согнувшись (Backpike)
13		Бланш (Layout)

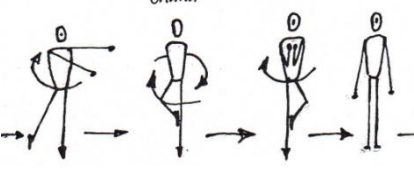
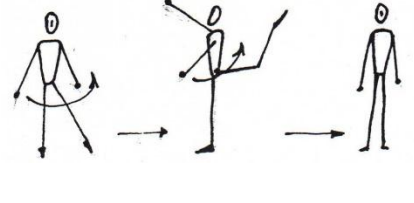
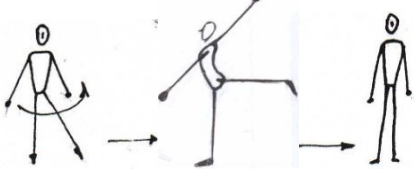
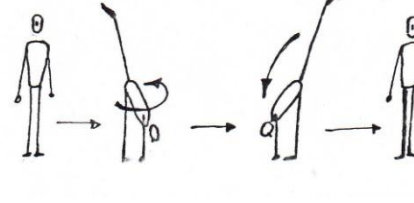
14		БёдФлип (Bird flip)
15		Открытый пайк (Pike open)
16		Пайк – кикаут (Pike kick out)
17		Открытый стредл (Straddle open)

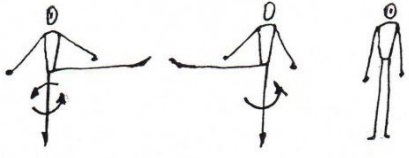

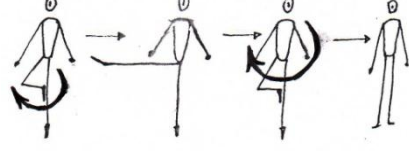
ПИРАМИДЫ
Примеры пирамид:

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

ПИРУЭТЫ

Варианты пируэтов по мере возрастания сложности:

Уровень сложности	Пируэт	Название, описание
1		<p>Простые пируэты</p> <p>Пируэты при которых свободная нога находится в положении «пассе». Так же прямая свободная нога может быть отведена в сторону, назад или вперед на угол до 45 градусов.</p>
2		<p>Джаз пируэты</p> <p>Особенностью джаз пируэтов является вращение на согнутой ноге</p>
3		<p>Тур пике</p> <p>Серия пируэтов с продвижением шагом на опорную ногу</p>
4		<p>Аттитюд</p> <p>Пируэт, при котором свободная нога поднята и согнута в колене, плоскость ноги параллельна полу.</p>
5		<p>Аребески</p> <p>Выполняется как аттитюд, только свободная нога прямая</p>
6		<p>Солнышко</p> <p>Пируэт с переворотом корпуса, маховая нога при этом выполняет круг через вертикальный шпагат</p>

7	<p style="text-align: center;"><i>спина</i></p> 	<p>Гранд пируэт</p> <p>Пируэт, при котором свободная нога прямая и открыта в сторону на 90 градусов</p>
8	<p style="text-align: center;"><i>спина</i></p> 	<p>Пируэт-флажок</p> <p>Пируэт, при котором свободная нога прямая и удерживается рукой вперед или в сторону</p>
9		<p>Фуэте</p> <p>Пируэт с открыванием свободной ноги в сторону из положения «пассе». Как правило выполняется несколько раз</p>

ЛИП-ПРЫЖКИ





Варианты лип-прыжков по мере возрастания сложности:

Уровень сложности	Лип-прыжок*	Название, описание
1		<p>Высокий лип вперед</p> <p>Выброс одной ноги высоко вперед, вторая нога остается сзади, стремясь к положению шпагата в воздухе</p>
2		<p>Высокий лип в сторону</p> <p>Выброс одной ноги высоко в сторону, вторая нога поднимается в противоположную сторону, стремясь к положению поперечного шпагата в воздухе</p>
3		<p>Переменный лип</p> <p>Выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат. Приземление на другую ногу</p>
4		<p>Переменный лип с переходом в той тач</p> <p>Выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат поворот корпуса на 45 градусов и переход в положение «той тач»</p>

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


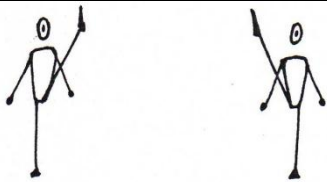


ШПАГАТЫ

Варианты шпагатов:

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

МАХИ

Варианты махов по мере возрастания сложности:

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

Положения тела по мере возрастания сложности:

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