

**Администрация муниципального образования город Краснодар
Департамент образования муниципального образования город Краснодар
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования городская детско-юношеская спортивная школа МО
город Краснодар**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО
СЛОЖНО-КООРДИНАЦИОННОМУ ВИДУ СПОРТА ЧЕРЛИДИНГ**



**Программа разработана на основании
ФССП по виду спорта черлидинг**

**г. Краснодар
2015**

Содержание

Пояснительная записка	4
1. Организационно-методические основы реализации программы	5
2. Система многолетней подготовки	7
Циклы подготовки	13
3. Обязательный минимум содержания дополнительной предпрофессиональной программы по сложно-координационному виду спорта черлидинг	15
3.1. Содержание теоретической подготовки	16
3.2. Содержание физической подготовки	17
3.2.1. Общая физическая подготовка	18
3.2.2. Специальная физическая подготовка	21
3.2.3. Хореографическая подготовка	35
3.3. Содержание технической и тактической подготовки	36
3.4. Инструкторская и судейская практика	39
3.5. Педагогический и врачебный контроль	40
3.6. Восстановительные средства и мероприятия	42
3.7. Психологическая подготовка	43
3.8. Воспитательная работа	44
4. Список литературы	49



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей образовательных организация, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта (черлидинг). Она раскрывает весь комплекс параметров обучения и тренировки в спортивной школе и является документом, регламентирующим образовательную, тренировочную и воспитательную работу.

При разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки детей в черлидинге, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации теории и методики физического воспитания, спортивной медицины, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

В основу программы положены нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность детско-юношеских спортивных школ, основополагающие принципы физического воспитания и спортивной подготовки подрастающего поколения, результаты современных научных исследования и передовой опыт спортивной практики.

Нормативно-правовыми актами служат: Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"; Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 06.04.2015) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"; Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"; Закон Краснодарского края от 16 июля 2013 года №2770-КЗ "Об образовании в Краснодарском крае"; Закон Краснодарского края от 10 мая 2011 г. N 2223-КЗ "О физической культуре и спорте в Краснодарском крае".

Черлидинг – *cheerleading*, от *cheer* [tʃiə] — одобрительное, призывное восклицание и *lead* [li:d] — вести, управлять) — вид спорта, сочетающий элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика).

Актуальность данной программы связана с активным развитием и ростом популяризации детско-юношеского спорта, необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки.

Данная программа **педагогически целесообразна**, так как при ее реализации выполняются основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.



Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, развития индивидуальных особенностей юного черлидера; разнообразие программного материала для практических занятий и тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Цель программы заключается в подготовке физически крепких, гармонично и духовно развитых юных спортсменов; воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- подготовка черлидеров высокой квалификации;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовка инструкторов и судей по черлиденгу;
- выполнение нормативных требований, предъявляемых к спортсменам определенного уровня подготовки.

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учебный план рассчитан на 46 недель тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период активного отдыха.

Продолжительность тренировочного занятия не должна превышать на этапе начальной подготовки двух академических часов. На тренировочном этапе - трёх академических часов при менее, чем четырехразовых тренировочных занятиях в неделю.

Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях определения более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях с учетом возрастных особенностей детей.

На конец учебного года проводятся контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке с анализом результатов тестов.



При объединении в одну группу обучающихся, разных по возрасту и спортивной подготовленности, соблюдать разницу в уровне их спортивного мастерства - не должна превышать двух спортивных разрядов.

Возраст занимающихся, участвующих в реализации предпрофессиональной программы - **6 – 18 лет.**

Срок реализации предпрофессиональной программы по сложно-координационному виду спорта черлидинг **8-11 лет.**

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта черлидинг;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта черлидинг.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта черлидинг;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;
- тестирование и контроль;
- соревновательная деятельность (участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах);
- инструкторская и судейская практика занимающихся.

Лицам, проходящим обучение по предпрофессиональной программе, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить обучение на том же этапе подготовки.

С учетом специфики вида спорта черлидинг определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта черлидинг осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих подготовку.



Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах по виду спорта черлидинг

Этапы подготовки	Год обучения	Максимальное кол-во учебных часов (час/нед.)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Минимальный возраст для зачисления	
				юноши	девушки
Этап начальной подготовки	1	6	12	7	6
	2	6	12	7	6
	3	6	12	7	6
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	9	6	9	8
	2	9	6	9	8
	3	14	6	9	8
	4	14	6	9	8
	5	14	6	9	8

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта черлидинг

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	свыше года	До двух лет	свыше двух лет
Контрольные	-	1	1	2
Отборочные	-	2	4	5
Основные	-	1	1	1
Главные	-	1	1	1

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта черлидинг

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	1



Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Ожидаемый результат:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика роста индивидуальных показателей, выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся;
- подготовка резерва в юношеские сборные команды города и края;
- результаты участия в соревнованиях.

Итогами реализации образовательной программы дополнительного образования детей являются: участие воспитанников в соревнованиях, выполнение занимающимися нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда согласно Единой Всероссийской Спортивной Классификации.

2. СИСТЕМА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Учебный процесс организован в соответствии с научно-разработанной системой многолетней спортивной подготовки, обеспечивающий преемственность задач, средств, методов, организационных форм спортивной подготовки всех возрастных групп.

Учитывая специфику подготовки юных черлидеров в работе с ними тренеры-преподаватели, должны придерживаться базовых методических положений, которые присущи именно спортивной тренировке. К базовым положениям относятся:

- Соблюдение единой методической системы, обеспечивающей рациональную преемственность задач, средств, методов и организационных форм подготовки занимающихся всех возрастных групп.
- Обеспечение целевой направленности к высшему спортивному мастерству в тренировочном процессе и соревнованиях для всех возрастных групп.
- Развитие основных физических качеств занимающихся.
- Планирование объема и средств обще и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: увеличивается удельный вес объема средств, специальной подготовки по отношению к объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки.
- Планирование поступательного увеличения объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.
- Строгое соблюдение постепенности в процессе применения тренировочных и соревновательных нагрузок в занятиях с юными черлидерами, т.к. всесторонняя подготовленность занимающихся неуклонно повышается лишь при условии, когда такие нагрузки на всех этапах



многолетнего процесса подготовки соответствуют их биологическому возрасту и индивидуальным возможностям.

- Соблюдение принципа одновременного развития физических качеств юных спортсменов на всех этапах многолетнего процесса подготовки и преимущественного развития отдельных физических качеств в возрастные периоды.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах подготовки по виду спорта черлидинг

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	34-37	34-37	26-27	15-23
Специальная физическая подготовка (%)	32-35	32-35	29-30	28-29
Техническая подготовка (%)	25-30	25-30	37-40	43-49
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-3	2-3
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1-3	2-3	2-3	3-5

Организационная структура многолетней спортивной подготовки основывается на реализации этапов подготовки в соответствии со спецификой черлидинга.

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки спортивная школа использует систему спортивного отбора, включающая:

- тестирование детей;
- сдачу контрольных нормативов с целью комплектования групп;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным



закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями и учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий черлидингом включает огромное множество приемов.

- Тренировочные занятия с юными спортсменами не должен быть ориентирован на достижение в первые годы занятий высшего спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).
- Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
- В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
- Успешность юных спортсменов в черлидинге является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
- С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной физической подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.
- Необходимо учитывать особенности построения учебного процесса в планировании тренировки.
- Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Этап начальной подготовки

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовки в черлидинге; обучении техническим приемам; повышение уровня физической подготовки на основе проведения технической подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий черлидингом.

Факторы ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.
- Основные средства:
- подвижные игры и игровые упражнения;
- Общеразвивающие упражнения;



- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, равновесие, стойки, перекаты, группировки);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей);
- скоростно-силовые упражнения отдельные и в виде специальных комплексов;
- гимнастические упражнения для развития силовой и скоростно-силовой подготовки;
- введение в школу техники черлидинга;
- комплексы упражнения для индивидуальной тренировки (занятия дома и самостоятельно).

Основы методы выполнения упражнений; игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Одним из реальных путей достижений высоких спортивных результатов считается ранняя специализация, т.е., попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительный результат. Ранняя специализация и низкая общая физическая подготовка, как правило, первоначальный рост спортивно-технических результатов сменяется, как правило застоем. Поэтому целесообразно отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап НП один из наиболее важных, поскольку на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. У детей этого возраста существует отставание в развитии вегетативных функций организма.

В группах НП, наряду, с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений, должно быть направлена на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых эффективных занятий черлидингом.

Также на этапе начальной подготовки необходимо выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подготовительных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных занятий) с учетом подготовки спортсменов. Тем самым, достигая единства общей и специальной физической подготовки.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успехов в черлидинге. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладеть основами техники целостного упражнения, а не



отдельных его частей. Обучение основам техники проводится в облегченных условиях.

Одной из задач на первом году является овладением основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отводить 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствуют более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнения соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку (специализированные игровые методы обучения).

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовленности осуществляется тренером.

Контроль, за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующие уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй – на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют одинаковым условиям в контроле. А именно, время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка. Контрольные испытания лучше проводить в соревновательной обстановке.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование 1 раза в год;
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль к месту занятий, к одежде и обуви;
- контроль за выполнением рекомендаций по состоянию здоровья, режиму тренировочных занятий и отдыху.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. На этапах НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений и видовых соревнований. На первых этапах начальной подготовки рекомендуется использовать соревнования по черлидингу по упрощенным правилам (по принципу от простого к



сложному). Так как учащиеся не выступают на официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется на первенствах и кубках спортивной школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, инициативы, коллективизма, дружелюбия, смелости, уважения по отношению к другим участникам и товарищам по команде.

Тренировочный этап

Основная цель тренировки: углубленное овладение технической и тактической подготовкой юного черлидера.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки черлидеров с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание устойчивого интереса; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих большой силы; обучение и совершенствование техники и тактики игры; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; воспитание морально-волевых качеств.

Факторы ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростка связанные с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии мышц.
- Основные средства тренировки:
- Общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовительных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений на развитие общей выносливости;
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения с отягощением (вес 20-30% от собственного веса);
- упражнения локального воздействия (на тренажерах и на тренировочных устройствах);
- изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнения:

- повторный; представляющий собой разновидность прерывистой работы, имеющей место в самой игре. Его отличает сравнительно большая мощность выполняемой работы. Этот метод рекомендуют использовать при развитии быстроты, силы, скоростной выносливости;
- переменный; или метод длительной работ. Он способствует воспитанию специальной выносливости смешенного (аэробно-анаэробного) характера.



- круговой метод – используется для развития у юных спортсменов одновременно нескольких физических качеств, для совершенствования специальных навыков;
- игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед тренерами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в освоении технической и тактической подготовки черлидеров. В этом случае средства тренировки имеют некоторое сходство по форме и характеру выполнения основных упражнений. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической подготовки, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты более углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в 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 тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях 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 черлидинга. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в тренировках нежелательны.

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

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов.



Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие виды контроля: педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности черлидеров. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных 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.

Участие в соревнованиях. В большей степени зависит от подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умения реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных соревновательных условиях .

2.1. ЦИКЛЫ ПОДГОТОВКИ

Планирование годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезоциклы, макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность некоторых тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Длиться микроцикл как правило одну неделю (7 дней).

В спортивной практике встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительный (модельный и специально-подготовительный), подводный, восстановительный и соревновательный.

Основными внешними признаками микроцикла является наличие двух фаз – стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годового цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающий относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в



определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательные фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В черлидинге в частности следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три и более соревновательных периода. Необходимости индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На этапе НП периодизации учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовки.

Примерное построение макроцикла подготовки к соревнованиям

Наименование микроцикла	Блок микроцикла
Базовый - функционально-техническая направленность	Физически развивающие
Специальный - техническая направленность, повышение интереса	Технически развивающие
Модельный – модель соревновательной нагрузки	контрольный
Подводящий - выведение на пик спортивной формы	подводящий
Соревнования	соревновательный
Переходный – восстановление после соревновательных нагрузок	восстановительный

На этапах подготовки, важное значение имеет обучение детей техники выполнения физического упражнения. Формирование двигательных навыков и умений создать необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладел основами техники выполнения целостного упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактических особенностей черлидинга.

На ТГ этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов первого года обучения по-прежнему главное внимание должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышения уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение тактико-технических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для спортсменов при обучении свыше двух лет в подготовительном периоде средствами ОФП решают задачи



дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе – повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода – 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа – общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств обучения осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость заданий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по пересеченной местности. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучение элементов тактики, организуется учебные, учебно-тренировочные и контрольные соревнования и сборы. Большое внимание уделяется воспитанию моральных и волевых качеств. Применяется методика решения ситуационных задач, проведение тренировочных занятий.

В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных, учебных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивает стабильно высокий уровень общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнований.

3. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ МИНИМУМ СОДЕРЖАНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО СЛОЖНО-КООРДИНАЦИОННОМУ ВИДУ СПОРТА ЧЕРЛИДИНГ

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочной главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

Целесообразно использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта.

Важное значение, уделяется развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества «включались» в тактические действия и технические приемы игры. Важно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом.

Задача тренера формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности: физической и технической, физической и тактической, тактической и технической. Для этой цели применяется



интегральный метод подготовки, для которой выделяется тренировочное время. Высшей формой интегрально подготовки служат учебные, контрольные и календарные игры.

При построении тренировочных занятий и выбора задания необходимо ориентироваться на структуру соревновательной деятельности и факторы, факторы определяющие ее эффективность в черлидинге.

Материал по физической подготовке представлен для всех этапов без разделения по годам обучения, ориентиром для тренеров, а это, служат задачи и содержание технико-тактической подготовки, которая дифференцирована по годам обучения.

Целесообразно на основе программного материала по видам подготовки разрабатываются тренировочные занятия, которые объединяются в блоки для решения задач тренировки каждого возраста юных спортсменов и года обучения в спортивной школе.

3.1. СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5-7 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий. В ходе практических занятий учащиеся группы получают элементарные навыки судейства по черлидингу. Обучение судейству осуществляется во время проведения контрольных учебных, тренировочных занятий и соревнований.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для черлидеров.

План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	Физическая культура и спорт в России	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. Влияние физических различных упражнений на укрепление здоровья и работоспособности	НП, ТГ
2	Состояние и	История развития черлидинга в	Весь



	развитие черлидинга	России и в мире. Основные достижения российских черлидинговых команд на международной арене. Итоги и анализ выступлений команд-победителей на соревнованиях различного уровня	период
3	Гигиенические требования	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде для тренировок и к обуви для черлидинга. Униформа черлидера. Общий режим дня спортсмена, значение сна и утренней гимнастики. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Режим дня и питание во время соревнований. Значение витаминов в питании спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта, зубами	Весь период
4	Общая характеристика спортивной подготовки	Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи, основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Особенности спортивной тренировки: многолетний прирост спортивных достижений, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия по совершенствованию техники движений	ТГ
5	Предупреждение спортивного травматизма	Соблюдение правил поведения. Правила безопасности при занятиях черлидингом. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям черлидингом. Роль споттера в процессе тренировок и на соревнованиях	НП, ТГ



6	Терминология черлидингга	Названия элементов. Уровни сложности элементов	НП, ТГ
7	Правила соревнований	Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Судейство в черлидинге, права и обязанности судей. Правила оценки элементов. (Приложение - протокол судейства). Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на соревновательной площадке. Кодекс черлидеров	Весь период
8	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом	Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом. Значение и содержание врачебного контроля (ежегодная диспансеризация). Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке	НП, ТГ
9	Техника выполнения стантов и пирамид	Правильная техника выполнения стантов и пирамид соответствующего уровня. Умение работать в группе (синхронность, слаженность элементов). Способы страховки, обучение спотгеров	Весь период
10	Техника выполнения акробатических и прыжковых элементов	Техника прыжковых элементов в зависимости от уровня сложности. Техника безопасности во время выполнения акробатических элементов, способы страховки, меры безопасности при занятиях акробатикой	Весь период
11	Единая всероссийская спортивная классификация	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов	ТГ, СС

3.2. СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная взаимосвязь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обладание юным спортсменом разнообразных двигательных навыков. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики черлидинга.



Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными спортсменами преимущественно используют упражнения из гимнастики, акробатики, волейбола, баскетбола, гандбола, легко атлетики, подвижных игр.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах подготовки учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач тренировки можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, гандбол, подвижные игры, применяются как в подготовительной части, так и основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств черлидинга еще незначительна (*малая физическая нагрузка в упражнениях и двусторонней игре*). Периодически для выполнения Общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части занятия даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники. Занятие заканчивают подвижно игрой.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для занятий черлидингом. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные, подводящие к технике).

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление голеностопа, скорость сокращения мышц, развитие мышц ног), другие направлены на формирования тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстрые перемещения, точность).

3.2.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения на развитие силы различных мышечных групп

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

Упражнения для развития силы мышц ног:

приседания на двух ногах

приседания на двух ногах с грузом на плечах

выпрыгивания («лягушки»)

приседание на одной ноге (в «пистолетике»)

подъем ног из положения «сидя ноги врозь»

резкие махи вперед и в стороны (можно применять с использованием утяжелителей)

Упражнения для развития силы мышц спины:

поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног),



поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием во время подъема,

п. 1 и п. 2 с грузом на плечах,

поднимание ног лежа на животе,

одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «лодочка»,

опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы,

то же с грузом на плечах.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

поднимание туловища из положения «лежа на спине» (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног),

п. 1 с грузом на груди,

поднимание ног лежа на спине,

одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок»,

поднимание ног в положении виса,

удержание позы «уголок» в положении виса,

упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:

отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа,

подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе,

лазание по горизонтальной лестнице в висе,

стойка на руках, отжимания в стойке (для хорошо подготовленных спортсменов).

Упражнения на выносливость

В качестве упражнений на специфическую выносливость предлагается многократное исполнение фрагментов программы или комбинаций через малые промежутки времени или подряд.

Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

Упражнения на развитие резкости

челночный бег,

упражнения с резиной,

метание,

упражнение «горячая стенка»: встав спиной к стене

на расстоянии вытянутых рук, дотронуться до нее, обернувшись, и

резко сгруппироваться; то же через другое плечо.

Упражнения на развитие прыгучести

заскоки на скамейку,

соскоки со скамьи,

перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее,

многоскоки: с продвижением - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног,

из приседа, из приседа с поджиманием; без продвижения - на двух ногах, на

одной, с поджиманием *hoi-*, из приседа, из приседа с поджиманием, с



поворотом на 180 и 360 градусов,
упражнения со скакалкой.

Упражнения на развитие гибкости

Степень развития гибкости является одним из основных факторов, обеспечивающих уровень мастерства спортсмена. Различают активную и пассивную гибкость.

Активная гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой за счет активности групп мышц, окружающих соответствующий сустав.

Пассивная гибкость - это способность к достижению наивысшей подвижности в суставах в результате действия внешних сил. Термин гибкость приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела.

Гибкость в значительной степени зависит от строения суставов, а также от пластичности связок и мышц, укрепляющих сустав. Строение суставов определяется врожденными особенностями, но постоянная работа над увеличением подвижности благоприятно влияет на повышение эластичности суставных связок.

Подвижные игры

«Кто подходил»

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

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

Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

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

«Караси и щука»

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

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



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

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

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

«Белые медведи»

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

Содержание игры: «Медведь» рычит: «Выхожу на ловлю!» - и устремляется ловить «медвежат». Сначала он ловит одного «медвежонка» (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. «Медведь» отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два «медвежонка» соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: «Медведь, на помощь!» «Медведь» подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят «медвежат». Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все «медвежата». Последний пойманный становится «белым медведем». Побеждает последний пойманный игрок.

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

3.2.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Задачи специальной физической подготовки:

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

Основное внимание на этапе начальной подготовки уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с



Использованием средств общей физической подготовки, а также освоению техники элементов и приобретению основных навыков.

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

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

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике номинации – «чир» или «чир-данс».

При этом, она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Задачи специальной физической подготовки:

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

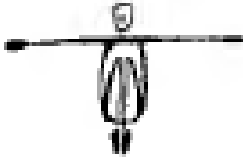
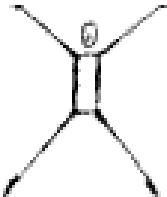
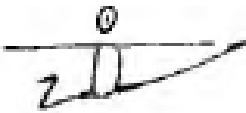
Средства специальной физической подготовки для прыжковых элементов

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания
Прыжок вверх (апроуч)	Выполняется одновременным толчком 2-х ног с выпрыгиванием вверх. Две серии по 10 подскоков	Подскок выполняется как можно выше. Обратить внимание на правильную технику приземления. Нельзя приземляться на прямые ноги, нельзя слишком сильно сгибать колени до положения глубокого приседа
Прыжки ноги вместе - ноги врозь	Выполняется 30 прыжков с хлопком руками над головой. Интенсивность выполнения упражнений; количество повторений и	Обязательна правильная постановка стопы: в положении ноги врозь стопы направлены наружу и развернуты под 45 град., колени развернуты наружу. Стопа полностью







	серий; продолжительность и характер пауз отдыха	опускается на пол в обоих положениях прыжка
Выпады	Выполняется 2 серии по 10 выпадов с продвижением вперед	Выпад выполняется шагом вперед как можно дальше для шага на следующий выпад проводится прямая нога (без сгиба в колене)
Прыжки на лавочку	Выполняется 2 серии по 20 раз (запрыгивание на лавочку/ платформу и соскок с нее)	Выполняется как можно быстрее. Платформа, на которой выполняется упражнение, должна быть надежно закреплена
Соскок с лавочки в высоту	Выполняется 2 серии по 10 раз (запрыгивание на лавочку/ платформу и соскок с нее в высоту)	Выполняется в среднем темпе, основная задача спортсмена - выпрыгнуть как можно выше и мягко приземлиться
Прыжки через лавочку	Выполняется по 3 серии по 10 прыжков с интервалом отдыха 1 мин	Прыжки выполняются с максимальной скоростью Два вида прыжков: на одной ноге на двух ногах
Прыжки через 4 лавочки	Выполняется серии по прыжка с интервалом отдыха примерно 1 мин	Лавочки выставляются на 40см друг от друга. Нужно выполнить 4 прыжка подряд с максимальной скоростью без остановки
Выпрыгивания («лягушки»)	Выполняется 1 серия из 10 прыжков	Важно при выпрыгивании держать корпус прямо и вытягиваться вверх как можно выше (тянуться за руками). В самой низкой точке прыжка стопы полностью должны опускаться на пол
Прыжки на 1 ноге	Выполняется 3серии по 4 прыжка с интервалом отдыха примерно 1 мин	Прыжки выполняются на ОДНОЙ ноге, вторая при этом пола не касается. Выполняются: - в длину; -на скорость (быстрые мелкие прыжки).
Прыжки через	Выполняется 3 серии по	Скакалка должна быть



скакалку	50 прыжков с интервалом отдыха примерно 2-3 мин. Выполняются: - на двух ногах - на одной ноге	оптимальной длины
Прыжок «Так» 	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Выполняется как можно выше. Спина всегда должна быть прямая. Допустим небольшой наклон корпуса вперед в верхней точке прыжка. Нужно следить за правильной техникой приземления
Прыжок «Стреддл» 	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Выполняется как можно выше. Ноги врозь как можно шире, колено направлено вперед. Корпус должен быть прямым, недопустим наклон вперед или прогиб в спине во время прыжка. Нужно следить за правильной техникой приземления
Комбинация прыжков «Так» - «Стреддл»	Выполняется 1 серия из 10 прыжков	Важно обратить внимание на правильную постановку стопы и технику приземления при выполнении прыжков. Спина должна быть прямой
Прыжок «Херки» 	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Одна нога прямая, поднята в сторону, вторая отведена назад, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону
Прыжок «Хедлер» (барьерист)	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Одна нога прямая поднята вверх как можно выше, вторая - согнута, колено направлено вниз








		
<p>Прыжок «Двойная девятка»</p> 	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Одна нога поднята, колено согнуто и направлено во внешнюю сторону, вторая - прямая поднята вперед горизонтально пола. Руки повторяют движение ног, изображая девятку
<p>Прыжок «Той-тач»</p> 	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Прямые ноги подняты в стороны как можно выше, колени направлены вверх
<p>Прыжок «Пайк»</p> 	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Прямые соединенные вместе ноги подняты вперед параллельно полу

Средства специальной физической подготовки для выполнения стантов

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания
Выпады вперед	Выполняется 1 серия из 10 выпадов	Важно, чтобы при выполнении выпада вертикальное положение корпуса не менялось (недопустим наклон корпуса вперед или назад). Выпад выполняется вперед на согнутую ногу
Выпады в сторону	Выполняется 3 серии по 10 выпадов в каждую сторону	Важно, чтобы при выполнении выпада вертикальное положение корпуса не менялось (недопустим наклон

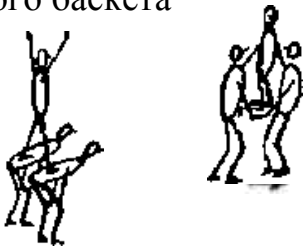
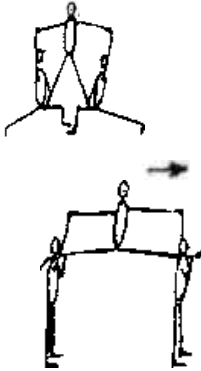
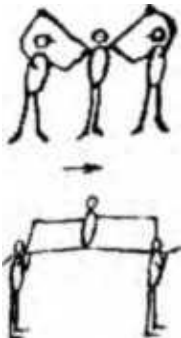


		корпуса вперед или назад). Выпад выполняется от центра, при этом отводимая нога – прямая
«Напряжение корпуса»	Выполняется подъем Ф из положения лежа в положение стоя с помощью захвата двух БиС	Корпус Ф не должен «провисать»
Упражнения на равновесие	<p>Удержание позы:</p> <p>Либерти:</p>  <p>Угол (см. ниже)</p> <p>Стэг:</p>  <p>Арабески:</p>  <p>Скорпион:</p>  <p>Флажок:</p> 	Важно, чтобы спортсмен устойчиво стоял на ПРЯМОЙ ноге (без шатаний). Плечи должны находиться вертикально над бедрами (без наклона корпуса вперед/назад/ в сторону)
Шаг наверх	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	В выпаде угол согнутой ноги Б не должен быть острым, захват за переднюю часть стопы и над коленом Ф. При заходе Ф не должен наклоняться вперед
Стойка на бедре одиночной базы	При верном исполнении всех	При сходе Ф не должен отталкиваться от бедра Б, а Б

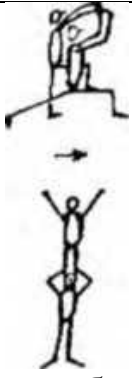
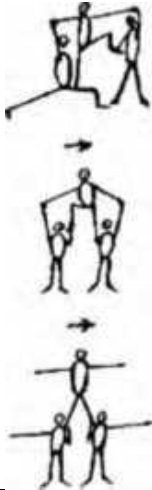
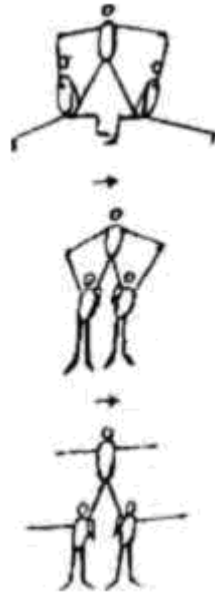


	позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	должна вовремя отпустить ногу Ф
«Угол» 	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	До выполнения станта Ф должен научиться удерживать правильную позу «угол» на полу. Б должна вовремя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



<p>Тейбл топ из коленного баскета</p>  <p>вид сбоку</p>	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с</p>	<p>При переходе из виса в положение тейбл топа руки Ф не отрываются от спин Б. Б должны поменять положение как можно быстрее</p>
<p>Плечевой шпагат из стойки на бедре</p> 	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с</p>	<p>Важно, чтобы руки Б и Ф были закреплены (без сгиба в локте) в нужном положении. Спортсмены Б и Ф как можно быстрее должны занять нужную позицию</p>
<p>Бросок руками в плечевой шпагат</p> 	<p>При верной исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с</p>	<p>Спортсмены выполняют те же движения, что и в предыдущем станте, только Ф сам отталкивается от земли и сделать это должен как можно сильнее</p>
<p>Подъем в стойку на плечах из выпада</p>	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 г</p>	<p>Ф при заходе должен постепенно переносить вес тела на руки. Б по мере захода Ф выпрямляет руки и подтягивает прямую ногу из выпада в стойку «ноги на ширине плеч»</p>


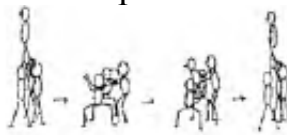



 <p>вид сбоку</p>		
<p>Подъем в стойку на плечах двойной базы</p> 	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с</p>	<p>Выполняется «поступенчато» с постепенным переносом веса тела Ф с опоры на опору</p>
<p>Резкий подъем в стойку на плечах двойной базы</p> 	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с</p>	<p>При выполнении станта Ф на короткое время должен согнуть локти и колени и тут же их выпрямить и перенести вес тела, надавливая на Б строго сверху. Важно, чтобы все движения Б были синхронны</p>
<p>Подъем Ф вверх</p>	<p>Выполняется 10 подходов с интервалом отдыха 5-10 с</p>	<p>Выполняется из положения основная стойка (корпус ровно, ноги на ширине бедер), руки Ф в «Г». Флайера вытягивают</p>




		вверх на вытянутые руки двух баз и С. Руки Ф напряжены, следить за правильным захватом базами рук Ф
Подъем Ф на своих руках	Выполняется 10 подходов с интервалом отдыха 5-10 с	Для того, чтобы Ф научился переносить вес тела на руки в висе. Выполняется на параллельных брусьях, или плечах двух Б. Руки Ф должны быть полностью выпрямлены. Нужна страховка С
Элеватор  вид сбоку	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	До выполнения станта Ф должен овладеть выполнением «чикен позишен». Важно, чтобы синхронная работа двух Б совпадала с действиями Ф
Жим в экстен-шен  вид сбоку	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с	Б вытягивают Ф вертикально вверх, немного подшагивая в центр. Нога Ф должна быть НАД Бив поле зрения Б. При выбросе Ф Б не должны сгибать руки в локтях
Экстеншен снизу  вид сбоку	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с	Важно следить за синхронной работой Б и Ф. Следить за тем, чтобы Б и С не прогибали спину


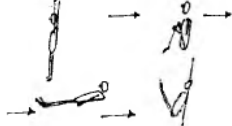


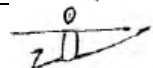

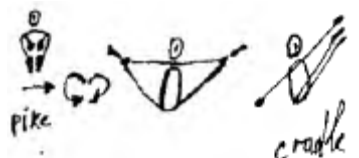

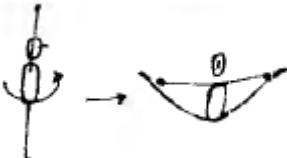
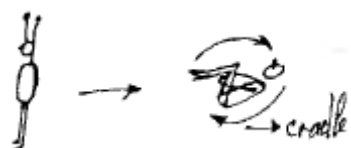


<p>Эlevator-коленный баекет-экстен-шен</p>  <p>вид с боку</p>	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с</p>	<p>Для выхода в экстеншен Ф нужно потянуться макушкой вверх и он не должен сгибать корпус в тазобедренном суставе. Выталкивать Ф Б должны не очень сильно и, станта</p>
<p>Эlevator-«чикен позишн»-эlevator</p>  <p>вид с боку</p>	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд. Затем интервал отдыха 1 мин и еще серия из 5-ти повторов</p>	<p>Применяется в основном при смене стантов или пирамид для визуального эффекта или быстрого изменения положения в станте (например, смена ноги). При выполнении «чикен позишен» после элеватора Ф не должен «заваливать» таз назад</p>
<p>Эlevator-релод-эlevator</p>  <p>вид с боку</p>	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд. Затем интервал отдыха 1 мин и еще серия из 5-ти повторов</p>	<p>Релод используется после выброса для быстрой смены станта. На начальных этапах отработки рекомендуется выполнять с передней базой (дополнительный передний страхующий). Следить за четким выполнением «чикен позишн» после «пайк»</p>
<p>Либерти</p> 	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с</p>	<p>Задача Ф - держать позу, он не должен пытаться поймать равновесие. Б должны находиться четко под Ф. При выбросе Ф Б не должны сгибать руки в локтях</p>



<p>Баскет тосс*</p> 	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с</p>	<p>Следить за правильным захватом (решетка) и вертикальностью направления выброса. Решетку нужно держать как можно ниже, а захват в креддл при приеме Ф выполнять как можно выше</p>
---	---	--

Примеры действий флаера в баскет тоссе по мере возрастания сложности

Уровни сложности	Название, действие флаера	
1	Простой вылет (Straight up)	
	Так аут	
3	Той тач (Toe touch)	
4	Универсальный (Universal)	
5	Хёрки (Herky)	
6	Хёдлер (Hurdler)	
7	Вокруг света (Around the world)	
8	Винт (Twist)	
9	Винт — той тач (Twist to toe touch)	
10	Сальто назад в группировке (Back tuck)	



11	Сальто назад согнувшись (Back pike)	
12	Бланш (Layout)	
13	Флип	
14	Открытый пайк	
15	Пайк-кик аут	
16	Открытый стредл	
17	Бланш с винтом	

Средства специальной физической подготовки для акробатических элементов

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания
----------------------------------	---------------------------------------	-----------------------



Группировка	<p>Важнейшим требованием является быстрое выполнение задуманных действий. Варианты выполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в положении сидя; - в положении лежа; - в приседе. 	Спина должна быть округленной, захват руками за середину голени, голова должна удерживаться на груди, колени немного разведены
Из упора присев перекаат назад в группировке и перекаатом вперед сед в группировке	Выполняется 5 серий по 5 перекаатов с интервалом отдыха 10-15 с	При выполнении перекаатов не допускается переверот через голову. Спина при выполнении перекаата должна быть округленной. Колени нужно держать врозь. Страховка и помощь. Стоя на одном колене одной рукой поддерживать под бедро, другой - под плечо
Из упора присев перекаат назад в группировке и перекаатом вперед упор присев		
<p>Кувырок вперед</p> 	Выполняется 5 серий по 5 перекаатов с интервалом отдыха 10-15 с	Из упора присев кувырок вперед в упор присев. Следить за выполнением группировки. При выполнении обратить внимание на перенос веса тела на руки. Упражнение выполняется в медленном темпе, затем в быстром. Страховка и помощь. Стоя на одном колене одной рукой поддерживать под бедро и другой под спину(в районе 7-го шейного позвонка)
Из упора присев кувырок вперед в упор присев и прыжок вверх	Выполняется 5 серий по 5 перекаатов с интервалом отдыха 10-15 с	При выполнении прыжка вверх корпус должен быть ровным без наклона или прогиба
Серия кувырков вперед	Выполняется 5 серий (дорожек)	Выполняется два или три (до шести) кувырка слитно (подряд). Следите за правильной техникой выполнения




<p>Кувырок вперед согнувшись</p>	<p>Выполняется 3 серии (дорожки) по 5-6 кувырков каждая</p>	<p>Кувырки нужно выполнять быстро, четко и придерживаясь одного направления. С целью совершенствования координации движений и развития физических качеств рекомендуется заканчивать кувырок мощным темповым выпрыгиванием вверх</p>
<p>Кувырок вперед длинный с прыжка</p>	<p>Выполняется 3 серии (дорожки) по 5-6 кувырков каждая</p>	<p>Выполняется с небольшого наклона туловища вперед. По мере освоения техники кувырка рекомендуется применять невысокое препятствие с постановкой рук на опору как можно дальше</p>
<p>Кувырок назад</p> 	<p>Выполняется 5 серий (дорожек) по 5-6 кувырков каждая</p>	<p>При выполнении обязательна постановка рук около шеи, для уменьшения нагрузки на шею. Страховка и помощь. Стоя на одном колене в момент переворачивания через голову, помочь одной рукой под спину, другой - под плечо</p>
<p>Стойка на носках</p>	<p>Выполняется 5 серий (дорожек) по 5-6 кувырков каждая</p>	<p>При выполнении обязательна постановка рук около шеи, для уменьшения нагрузки на шею. Страховка и помощь. Стоя на одном колене в момент переворачивания через голову, помочь одной рукой под спину, другой - под плечо</p>
<p>Подъем в стойку на руках из положения «лежа на животе руки вверх»</p>	<p>Выполняется 3 серии по 2 повтора</p>	<p>Захватив спортсмена двумя руками за ноги (за голень), страхующий поднимает его в стойку на руках. Тело при этом удерживается в прямом положении</p>



Из упора присев выйти в стойку на руках	Выполняется 5 серий по 3 повтора	Из упора присев на левой (правая назад) толчок левой и махом правой выйти в стойку прямыми руками с помощью страхующего. Стойка на руках - жесткое положение туловища с достаточной оттянутостью в плечевых суставах
Из упора присев толчком ног выйти в стойку на руках	Выполняется 5 серий по 3 повтора	Из упора присев толчком ног выйти в стойку прямыми руками с помощью страхующего. В стойке на руках кисти на ширине плеч, пальцы развернуты и направлены вперед, ноги вместе, носки вытянуты
Из основной стойки выйти в стойку на руках	Выполняется 5 серий по 3 повтора	Из основной стойки, руки вверх, толчком левой, махом правой выйти в стойку с помощью страхующего или у стенки. В случае потери равновесия стойка уравнове- шивается нажатием пальцами или противоположной частью ладонь на пол. При значительном нарушении стойки ее восстановлению может помочь сгибание рук и туловища
Стойка на руках 	Выполняется 5 серий по 3 повтора	Совершенствование стойки достигается путем удержания ног в различном положении, а также различными поворотами в стойке, хождением на руках и пр.
Махи ногами в стороны	Выполняется по 10 махов каждой ногой. Махи выполняются с различной интенсивностью по мере приобретения	Во время маха коснитесь прямой ногой руки, удерживая руки на уровне плеч, не сгибаясь




	навыка: медленно, быстро, очень быстро	
Наклоны в сторону	Выполняется 3 серии по 10 наклонов в каждую сторону	Наклоняйтесь до опоры рукой о пол, слегка сгибая опорную ногу, и, поднимая свободную, оттолкнитесь рукой и выпрямитесь в исходное положение
Стойка на руках махом	Выполняется 5 серий по 3 повтора	Стойку выполняйте из положения руки вперед-вверх широким шагом вперед. Руки ставьте на пол на расстоянии шага от ноги на ширине плеч. Стойте прямо, не сгибаясь и не прогибаясь, смотрите на кисти рук
Перенесение веса тела на правую и на левую руку в стойке на руках	Выполняется 5 серий в стойке по 30 с. Интервал отдыха 1 мин	Упражнение выполняется у стены или со страховкой
Колесо  - с шага; - с подскока; - с разбега; - 2-3 колеса без остановки, или «в темпе».	Выполняется 5 серий по 5 повторений	Разучивая колесо нужно решить 3 задачи: -развить скорость за счет активного маха; сохранить прямое положение в стойке на руках путем многократного повторения стоек с выпрямленным телом (у стены или со страховкой); добиться четкой последовательности и опоры путем ориентировки на проведенные линии и развития гибкости в тазобедренных суставах. Для отработки колеса







		рекомендуется использовать разметку (6 линий на расстоянии 50см друг от друга для поочередной постановки рук и ног в правильное положение)
Курбет	Выполняется 5 серий по 3 повторения	Стойка на руках перед выполнением курбета должна быть прогнутой, с согнутыми в коленных суставах ногами, т.к. из этого положения «хлест» и последующее сгибание получаются более активно и облегчается прыжок на ноги
Рондат 		Первая часть рондата сходна с выполнением колеса, но правую кисть (при выполнении влево) необходимо повернуть налево пальцами в сторону левой руки. К моменту прохождения стойки соединяйте ноги и заканчивайте рондат курбетом. Рондат завершается прыжком вверх
Мост наклоном назад 	Выполняется фиксация моста на 10 счетов, 3 подхода	Используется также в качестве упражнения на развитие гибкости. При опускании в мост смотреть нужно на кисти рук. Важно, чтобы плечи располагались вертикально над кистями рук, ноги должны стоять как можно ближе друг к другу, колени не разводить
Переворот вперед 	На начальном этапе обучения 20 повторений. На этапе совершенствования элемента достаточно 5 повторений	Выполняется через стойку, при выходе из моста вес переносится на ноги, встать нужно толчком рук от пола
Переворот вперед на одну	На начальном этапе обучения 20 повторений. На этапе	Выполняется мах назад той ногой, которая первой приходит после переворота



	<p>совершенствования элемента достаточно 5 повторений</p>	<p>на пол. Встать нужно с помощью переноса веса тела на опорную ногу и толчка руками</p>
<p>Переворот назад на одну (перекидка)</p> 	<p>На начальном этапе обучения 20 повторений. На этапе совершенствования элемента достаточно 5 повторений</p>	<p>Выполняется мах ногой вверх одновременно с прогибом спины назад. Далее руки касаются пола и, одновременно с этим толчком опорной ноги спортсмен переходит в стойку на руках, ноги при этом в шпагате. Упор идет на прямые руки</p>
<p>Переворот вперед из стойки на руках (темповой переворот)</p> 	<p>На начальном этапе обучения выполняется 10 повторений</p>	<p>Переворот выполняется шагом с одной ноги, руки ставятся на пол одновременно. Для прихода на ноги нужно выполнить сильный толчок руками, корпус при этом сильно прогибать не нужно</p>
<p>Фляк</p> 	<p>На начальном этапе обучения выполняется 15</p>	<p>Присед для выполнения фляка должен быть неглубоким и корпус при этом немного отведен назад. Мах руками должен быть резким и руки уходят как можно дальше назад</p>
<p>Рондат-фляк</p> 	<p>Выполняется 6-10 повторений</p>	<p>Выполнять эту связку можно только после того как отработаны отдельно рондат и фляк</p>
<p>Рондат-фляк-фляк</p> 	<p>Выполняется 6-10 повторений</p>	<p>Переходная связка для подготовки спортсмена к выполнению рондат-фляк- сальто, т.е. добавляется третий элемент</p>



<p>Сальто назад в группировке</p> 	-	<p>При выполнении этого элемента нужен мощный толчок ногами. В момент прыжка руки идут вверх. Важно не откидывать голову назад</p>
<p>Рондат-фляк-сальто назад в группировке</p> 	Выполняется 5-7 повторений	<p>При выполнении этого элемента нужен мощный толчок ногами. В момент прыжка руки идут вверх. Важно не откидывать голову назад</p>
<p>Рондат-фляк-сальто назад согнувшись</p> 	Выполняется 5-7 повторений	<p>Третий элемент в связке (пайк) более сложный, чем предыдущий, т.к. нет группировки и меньше крутящий момент</p>
<p>Рондат-фляк-бланш</p> 	Выполняется 5-7 повторений	<p>При выполнении третьего элемента связки - бланша - тело в полете должно быть прямым</p>

3.2.3. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореографическая подготовка должна учитывать выразительный аспект техники с самых азов. Детальная шлифовка техники должна сочетаться с работой над двигательной культурой, пластикой, выражением эмоционально-смыслового содержания музыки.

Под хореографией понимается все то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине. **Большое внимание должно уделяться изучению основ музыкальной грамоты музыкальной грамоты.** Значение музыки в спортивной акробатике. Понятие о содержании и характере музыки. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика, регистровая окраска. Форма и фразировка. История музыки и музыкальная литература. Жизнь и творчество композиторов-классиков. Прослушивание и обсуждение музыкальных иллюстраций.

Музыкально-ритмическая подготовленность складывается из



3 компонентов:

- из умения согласовывать движения с музыкальным ритмом,
- из сознательного, эмоционального восприятия мелодии,
- из умения передавать движениями интонации музыкальной темы.

Черлидинг сегодня – это зрелищный вид спорта, тесно переплетающийся с хореографией. Музыкально-акробатические композиции – это результат совместного творческого сотрудничества тренеров и хореографов. Не случайно согласно правилам соревнований сегодня выставляется отдельная оценка за артистизм. Поэтому для работы над хореографической подготовкой спортсменов должен привлекаться к работе отдельный тренер-преподаватель. Хореографическая подготовка спортсменов на протяжении всех этапов должна совершенствоваться, с повышением уровня технического мастерства она приобретает более важное значение. В связи с этим на 1 и 2 этапах спортивной подготовки (группы НП-1, 2 и группы ТГ-1, 2) 30-50% времени, а на 3 и 4 этапах подготовки (группы ТГ-3,4, 5 и группы СС и ВСМ) - 50% времени.

Композиции раскрывают умение спортсменов исполнять сложные технические элементы, красиво и грациозно двигаться, а также выразить содержание музыкального произведения, создавая определённые образы. Поэтому для разучивания технических элементов и хореографической основы, а впоследствии отработки готовой композиции предусматривается как совместная (одновременная), так и раздельная работа основного тренера и тренера по хореографии.

Примерный план по хореографической подготовке для учащихся По виду спорта черлидинг

Содержание занятий	НП	НП	НП	УТ	УТ	УТ	УТ	УТ
	1	2	3	1	2	3	4	5
Максимальная недельная нагрузка	1,5 час	3 час	4,5 час	4,5 час	4,5 час	6 час	7 час	8 час
Нагрузка в % отношении от нагрузки основного тренера	30-50%	30-50%	30-50%	30-50%	30-50%	50%	50%	50%
Партерная гимнастика	26	26	26	26	26	26	26	26
Экзерсис у станка	13	26	26	26	26	26	26	26
Хореографические прыжки	13	26	52	52	52	52	52	52



Растяжка	9	26	26	26	26	26	26	26
Равновесия, перевороты, вращения	8	18	45	45	45	52	52	52
Отработка и разучивание композиций		16	32	32	32	94	140	186
Общее кол-во часов	69	138	207	207	207	276	322	368

3.3. СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Соревновательная композиция черлидинга включает в себя выполнение разнообразных движений как самим предметом (броски и ловля, отбивы, манипуляции), так и их сочетание с движениями программы: равновесиями, поворотами, прыжками, наклонами, элементами полуакробатики. При этом относительно простыми по технике исполнения являются махи, и движения предмета в форме восьмерки, которые выполняются в постоянном контакте черлидеров с предметом и зависят от движений самих спортсменов. Наиболее технически сложной структурной группой являются броски и ловля помпонов. Это подтверждается результатами наблюдений их исполнения на соревнованиях.

Характерными параметрами в черлидинге является движения, лежащие в основе броска. Движение изменяется в зависимости от целей деятельности. Соответственно, цели имеют отношение к горизонтальному расстоянию, времени нахождения в воздухе, точности или скорости движения. На результат и качество выполнения бросковых действий влияют начальные параметры вылета помпонов. Они особенно важны, так как в интервале между броском и ловлей спортсмены выполняют различные по структуре и координационной сложности движения. При этом необходимо сохранить синхронно-групповую работу, динамичность, композиционные перестроения и взаимодействия. Поэтому выбор спортсменом высоты броска и формы его траектории зависит от состава элементов, выполняемых во время полёта предмета, способа его ловли и композиционного замысла упражнения. Следствием неудачного вылета и нарушения траектории являются потери предмета и сбавки в судейском протоколе за работу помпонами.

Процесс технического совершенствования, в ходе которого спортсмены накапливают двигательные навыки, тесно связан с процессом обучения. Анализ результатов соревновательной деятельности дает основание предположить, что в процессе технической подготовки спортсменов отсутствуют рациональные и эффективные методы формирования и совершенствования техники выполнения работы с помпонами. Поэтому имеется острая необходимость концентрировать внимание в тренировочном процессе обучению и совершенствованию техники владения предметом.




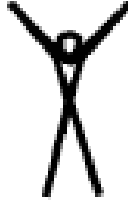


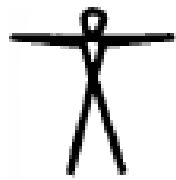


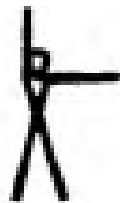
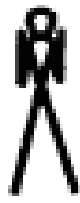



Техническая подготовка.

Норматив	Кол-во счетов, попыток	Требования к исполнению
1. Поочередные махи ногами в разных плоскостях	16 счетов 1 попытка	Выполнение поочередных махов ногами вперед, в сторону, по кругу с максимальной амплитудой, без пауз один за другим. Корпус и опорная нога строго перпендикулярны полу. Обязательное выпрямление маховой ноги в колене. Присутствие "пружинки" (на полупальцах). Достаточно натянутые носки, максимальная амплитуда, точность и динамичность движений.
2. Равновесие шпагатом с наклоном вперед	4 счета 1 попытка	Корпус и опорная нога строго перпендикулярны полу. Обязательное положение шпагат (демонстрация гибкости), выпрямление ноги в колене, фиксация 4 счета равновесия, устойчивость. Достаточно натянутый носок.
3. Блок "чер-прыжков"	8 счетов 1 попытка	Выполнение поочередных прыжков с максимальной высотой и амплитудой, легкостью, точностью поз и четкостью линий один за другим без пауз в заданном порядке: прыжок "группировка", прыжок "стредл", прыжок "абстракт", прыжок "той-тач".
4. Базовые движения черлидинга	5 с 1 попытка	Из и.п. О.С., выполнение базовых движений черлидинга под мышечным контролем с максимальной скоростью и точностью в течение 5с. Движения выполняются один за другим без пауз в заданном порядке: "К", "Daggers", "L", "Bow & Arrow". Обязательное выпрямление в локтях (достаточно натянутые руки).
5. Пируэты "фуэте"	1 попытка	Выполнение пируэта на 1080° с открыванием свободной ноги в сторону из положения "пасе". Выполняется несколько раз с максимальной точностью, мышечным контролем и фиксацией позы, выпрямление и удержание ноги.
6. "Тур-пике"	1 попытка	Серия пируэтов с передвижением шагом на опорную ногу. Выполнение с максимальной точностью и скоростью вращения, мышечным контролем.
7. Связка "лип-прыжков"	1 попытка	Выполнение поочередных прыжков один за другим без пауз в заданном порядке: 2 высоких липа, высокий лип в сторону. С максимальной




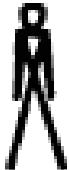


		высотой и амплитудой, легкостью, выразительностью и четкостью линий.
8. Контроль координации движений	8 счетов 3 попытки	Выполнение связки из базовых движений и обязательных элементов черлидинга со сменой плоскостей и разноритмичностью. Выполняется в заданном порядке из и.п. ОС: прыжок ноги врозь руки "High V", прыжок ноги вместе руки "Broken T", "Back Lunge" ногами руки "К", положение "Т", джаж-пируэт и мах вперед. Согласованное выполнение движений рук и ног в заданном порядке в такт музыки.
9. Ритмические движения	8 счетов 3 попытки	Музыкально отобразить движения рук и ног стилизованной танцевальной связки черлидинга. Согласованное выполнение движений рук и ног в такт музыки. Музыкально выполнять движения рук и ног в течение 30с.
10. Тест для определения двигательной памяти	8 счетов 3 попытки	Отобразить стилизованную танцевальную связку с обязательными элементами черлидинга. Предварительный показ и объяснение. Правильное выполнение задания.

Базовые движения

РУКИ НА БЕДРАХ	ХАЙ ВИ	ЛОУ ВИ	ВЕРХНИЙ ПАНЧ	«Т»	ЛОМАННОЕ «Т»
					
ПРАВОЕ «Л»	ЛЕВОЕ «Л»	КИНЖАЛЫ	РАМКА	ПРАВАЯ ДИАГОНАЛЬ	ЛЕВАЯ ДИАГОНАЛЬ
					



ЛЕВОЕ «К»	ПРАВО Е «К»	ТАЧДАУН	НИЖНИЙ ТАЧДАУ Н		
					

3.4. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

- Проведение разминки в команде;
- Знание правильной техники выполнения элементов и учение исправить очевидные ошибки у себя и других спортсменов команды;
- Владение терминологией черлидинга;
- Проведение занятий в группах начальной подготовки под контролем со стороны тренера;
- Составление и отработка части или элемента программы (прыжковая часть, акробатическая часть, кричалка, пирамида и пр.) для группы начальной подготовки;

Организационная работа с группой начальной подготовки во время проведения соревнований (доставка группы до места соревнований, организация разминки, прогона программы, поведения команды в зале и пр.)

Участие в организации проведении соревнований в качестве администратора зала;

Участие в проведении соревнований в качестве помощника-судьи (счетчик нарушений, судья хронометрист, счетная комиссия);



Приобретение навыка споттера (важно на всех этапах подготовки).

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

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

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

Споттеры

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

Инструкции для споттеров

Споттер не обязательно должен быть черлидером и являться членом команды, но обязательно должны находиться в хорошей спортивной форме.

Чтобы подготовить тело к возможным резким движениям, перед тренировкой или соревнованиями споттерам следует размяться и J растянуться.

Все споттеры должны понимать важность возложенной на них миссии и выполнять свои функции со всей ответственностью. Концентрация их внимания должна быть максимальной в течение всего времени страховки.

Все внимание споттеров должно быть направлено на страховку черлидеров, они не должны оценивать качество выполнения элементов.

Все споттеры должны внимательно наблюдать за движениями не только черлидеров, но и других споттеров, чтобы понимать, что происходит в данный момент и что должно произойти в следующий момент.

Все споттеры должны знать возможный риск каждой пирамиды и станта.

Позиция готовности споттера: глаза пристально следят за спортсменами, выполняющими стант или пирамиду, ноги на ширине плеч, колени слетка согнуты, тело готово к быстрому рывку в любом направлении.

Все споттеры должны стараться «читать» движения черлидеров. Эта способность возрастает с опытом. Споттеры должны понимать, когда и где потребуется страховка, быстро и адекватно реагировать на ситуацию.

Все споттеры должны уметь оценивать движения черлидеров с точки зрения его безопасности и степени риска. При возникновении опасности получения травм участниками, споттеры могут встать перед пирамидой или стангом, чтобы подхватить спортсменов при спуске.



3.5. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Основная цель педагогического и врачебного контроля – содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся..

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия спорта; выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям спортом и необходимости коррекции тренировочной и соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской и физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающегося решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям черлидинга и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейшего наблюдения»); соответствует уровню функционального состояния организма модельному, на данном этапе подготовки; соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом, решаются следующие задачи: выявления начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещения для тренировок, спортивной одежды, обуви); соответствие методике занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировочного занятия или соревнования.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Тестирование по ОФП учащихся спортивных школ осуществляется два раза в год – вначале и в конце учебного года. Перед тестированием производится разминка.



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

Развиваемое физическое качество	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые способности	Челночный бег 3x10м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10м (не более 10,9 с)
	Выпрыгивания из положения приседа – «лягушки» за 30 с (8 раз)	Выпрыгивания из положения приседа «лягушки» за 30 с (10 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу (достать пол ладонями, фиксация не менее 5 с)	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу (достать пол ладонями, фиксация не менее 5 с)
Координационные способности	Удержание равновесия в позе на одной ноге, другая отведена назад - кверху, туловище в небольшом наклоне вперед, руки в стороны - «арабеск» (не менее 5 с)	Удержание равновесия в позе на одной ноге, другая отведена назад - кверху, туловище в небольшом наклоне вперед, руки в стороны - «арабеск» (не менее 5 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (не менее 5 раз)



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

Развиваемое физическое качество	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 5,8 с)	Бег на 30 м (не более 6,0 с)
	Выпрыгивания из положения приседа – «лягушки» за 30 с (15 раз)	Выпрыгивания из положения приседа «лягушки» за 30 с (12 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол ладонями, фиксация не менее 5 с)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол ладонями, фиксация не менее 5 с)
Координационные способности	Кувырок вперед - прыжок на 180 град – кувырок вперед	Кувырок вперед - прыжок на 180 град – кувырок вперед
Сила	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (не менее 10 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

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

Развиваемое физическое качество	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 5,4 с)	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Выпрыгивания из положения приседа – «лягушки» за 30 с (20 раз)	Выпрыгивания из положения приседа «лягушки» за 30 с (18 раз)



	Подъем туловища в сед за 30 секунд (не менее 20 раз)	Подъем туловища в сед за 30 секунд (не менее 17 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (+8 см с фиксацией 5с)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (+ 10см с фиксацией 5с)
Координационные способности	Кувырок вперед - прыжок на 360 град – кувырок назад	Кувырок вперед - прыжок на 360 град – кувырок назад
Сила	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Формы, задачи и средства врачебно-педагогического контроля

Этапный контроль.

Задачи: выявление патологии, перенапряжения, оценка функционального состояния, соответствие между фактическим уровнем и планируемым.

Средства: опрос, визуальные наблюдения, перкуссия, аускультация, измерение АД, ЭКГ, ЭХО-графия, рентгенография, функции внешнего дыхания, эргометрия с газообменом и биохимией крови. Антропоморфологическое обследование, по показаниям РЭГ, ЭЭГ.

Оперативный контроль, врачебно-педагогические наблюдения.

Задачи: выявление начальных стадий заболевания, перенапряжения. Оценка функционального состояния по реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки. Обследование гигиенических условий тренировок (помещение, состояние воздушной среды, одежда, обувь). Соответствие методики занятий и гигиеническим требованиям (разминка, заключительная часть, восстановительные средства).

Средства: опрос визуальное наблюдение, пальпация, аускультация, измерение АД, ЭКГ, определение гемоглобина, лейкоцитов, молочной кислоты, PH - крови, санитарно-гигиеническое обследования условий тренировок и оценка методик занятий.

3.6. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

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



тренировок и соревнований задача тренера и спортсменов строго соблюдать правила безопасности, что позволит снизить риск получения травмы. Практические рекомендации по соблюдению правил безопасности:

И тренеры, и спортсмены - черлидеры должны понимать важность безопасности. Спортсмены - черлидеры должны понимать силу воздействия тренировочного процесса на организм и заботиться о своем здоровье. Во время тренировок и выступлений спортсмены должны снимать ювелирные украшения (серьжки, часы, кольца, аксессуары для волос и т.д.) Следует помнить о разминке и растяжке перед тренировкой и о заминке после тренировки. Все тренировки должны проходить в безопасных местах (спортивный зал со свободным пространством 12x12, высотой потолка не менее 5м, с необходимым оборудованием, достаточным количеством матов, хорошим освещением). Спортсмены - черлидеры должны тренироваться и выступать в удобных костюмах, соответствующих всем правилам безопасности (без твердых деталей, карманов, капюшонов и пр.). При построении тренировки необходимо учитывать основной метод обучения навыкам («от простого к сложному»). Тренеры должны учитывать уровень подготовленности спортсменов, соотносить с ним обучение следующему элементу. Всегда следует помнить об обязательном участии споттеров в процессе тренировки. Всегда помните, что самое важное для споттера - страховать зону голова, плечи, шея страхуемого. Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется ряд восстановительных средств и мероприятий, которые подразделяются на педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические. Все эти мероприятия применяются с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов. Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки и все остальные средства оказываются неэффективными. Предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в мезоцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла. Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Возрастает роль тренера-преподавателя в спортивных школах в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Большое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов. Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Медико-биологическая группа включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физиотерапию, различные виды массажа. Медикобиологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. При организации



питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов рекомендуется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. На этапе начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе подготовки до 2-го года обучения рекомендуется восстановление работоспособности естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. Также важно применение гигиенических средств: душ, закаливающие водные процедуры (контрастный душ), прогулки на свежем воздухе, правильный режим дня и питания, витаминизация. На учебно-тренировочных этапах свыше 2-ух лет обучения основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. На этапе спортивного совершенствования с ростом специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. При выборе восстановительных средств особое внимание следует уделить индивидуальной переносимости спортсменами тренировочных и соревновательных нагрузок, показателем переносимости могут быть субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и пр.)

3.7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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



спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

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

Основные методы психологической подготовки:

Применение техники релаксации (аутотренинга). Рекомендуется для восстановления после тренировки. Для расслабления мышц нужно войти в состояние «дремотного» покоя.

Идеомоторная тренировка - мысленное воспроизведение движений, которые нужно выполнить. Важно выполнять движения соревновательной программы с правильной техникой.

Вхождение в оптимальное боевое состояние (ОБС). Для этого нужно мысленно представить свое самое успешное выступление и вспомнить детали, для этого можно ответить на вопросы:

- о Как выглядел зал?
- о Кто был на площадке из товарищей по команде?
- о О чем я думала в тот момент?

Вхождение в ОБС в ходе соревнований. Для быстрого вхождения в ОБС необходимо создать образ или слово, после которого спортсмен настраивается на соревнования.

Контроль соответствия моделям «идеальный черлидер» (лучший спортсмен выступающий на позиции обучаемого - флайер, база, споттер), «идеальная команда». Модели создаются тренером индивидуально для себя и для команды с помощью тестирований, опросов, личных выводов. Тренироваться надо с ориентиром на эти модели и соответствовать этим моделям.

Управление поведением спортсменов перед соревнованиями. Важно перед выходом на площадку давать позитивные установки («сделайте точно, быстро, уверенно»). Избегать установок, содержащих частицу «не» («не волнуйтесь, не уроните» и пр.)

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

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

3.8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играют непосредственно спортивная



деятельность, которая представляет большие возможности, для воспитания всех этих качеств. Развитие смелости и уверенности в себе. Формирования чувства ответственности перед коллективом, обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности спортсмена должно осуществляется одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самых первых занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в соревнованиях зависит от трудолюбия. Большое значение в тренировочном процессе уделяют интеллектуальному воспитанию, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Тематический план

№	Тема урока	Все го час.	Из них		УУД (универсальные учебные действия)	Форма занятий	Контроль
			теор ия	прак тика			
1.	Техническа я подготовка	16		16	Личностные: Мотивация к обучению Терпение Воля Стремление к достижению цели Регулятивные: Планирование Самооценка Взаимооценка Познавательные : Рефлексия Решение проблем		
1.1	Положение кистей рук	1		1		тренировк а	Наблюдение и коррекция
1.2	Положение локтевого сустава	2		2		объяснение	тестирование
1.3	Кричалки	2		2		тренировк а	диагностика
1.4	Чир-прыжки	2		2		тренировк а	коррекция
1.5	Станты	1		1		тренировк а	коррекция



1.6	Чир-данс	2		2	собственным путем Коммуникативные: Сотрудничество Разрешение конфликтов	Тренировка	коррекция
1.7	Пируэты	2		2		Тренировка	коррекция
1.8	Махи	1		1		Тренировка	коррекция
1.9	Пирамиды/ шпагаты	2		2		Тренировка	коррекция
1.10	Акробатика /лип-прыжки	1		1		тренировка	коррекция Зачет
2.	Отработка соревновательной программы				Личностные: Терпение Воля Стремление к достижению цели Регулятивные: Планирование Самооценка Взаимооценка Познавательные : Решение проблем собственным путем Коммуникативные: Сотрудничество Разрешение конфликтов		
3.	Общая физическая подготовка	50		50	Личностные: Терпение Воля Стремление к достижению цели		
3.1	упражнения для развития СИЛОВЫХ	4		4	Регулятивные: Планирование Самооценка Взаимооценка	тренировка	Наблюдение



	способностей: прямые и косые мышцы живота, мышцы позвоночника, мышечно-разгибатели бедра, мышцы предплечья				Познавательные: Рефлексия Решение проблем собственным путем Коммуникативные: Сотрудничество Разрешение конфликтов		
3.2	Упражнения на тренажерах	6		6	Предметные: Способность к физическим усилиям Умение выполнять команды Осознание основ ЗОЖ	Круговая тренировка	Тестирование
3.3	Прыжковые упражнения	8		8		Тренировка	Коррекция
3.4	упражнения для развития гибкости и пластичности: развитие активной и пассивной гибкости	12		12		Тренировка	Коррекция
3.5	упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата	12		12		Круговая тренировка	Коррекция
3.6	Упражнения в парах	6		6		тренировка	Коррекция
3.7	Контрольный урок	2		2		соревнования	зачет
4.	Специальная физическая	25		25		Личностные: Терпение Воля Стремление к	



	ПОДГОТОВКА				достижению цели		
4.1	Скоростная подготовка	5		5	Регулятивные: Планирование Самооценка Взаимооценка Познавательные : Рефлексия Решение проблем собственным путем Коммуникативные: Сотрудничество Разрешение конфликтов Предметные: Развитие специальных физических качеств Способность выполнять максимальные усилия	Тренировка	тестирование
4.2	Силовая подготовка	5		5		Тренировка	коррекция
4.3	Скор-сил. Подготовка	5		5		Тренировка	коррекция
4.4	Развитие выносливости	4		4		Тренировка	коррекция
4.5	Развитие ловкости	4		4		Тренировка	коррекция
4.6	Контрольная тренировка	2		2		Соревнования	зачет
5.	Соревновательный период	6		6	Личностные: Воля Стремление к достижению цели Регулятивные: Планирование Самооценка Взаимооценка Познавательные : Рефлексия Решение проблем собственным путем Коммуникативные: Сотрудничество Разрешение конфликтов	Соревнования	Соревнования
5.1	Показательные выступления	2		2		Соревнования	Соревнования
5.2	Первенство ДЮСШ	2		2		Соревнования	Соревнования
5.3	Первенство города	1		1		Соревнования	Соревнования
5.4	Участие в турнирах	1		1		Соревнования	Соревнования



					Предметные: Способность проявлять лидерские качества		
6	Инструкторская и судейская практика	4		4	подготовка учащихся к работе в качестве инструктора–		
6.1	Правила соревнований в черлидинге	2		2	помощника тренера, а также к судейству соревнований.		
6.2	Организация и проведение соревнований	2		2	Ведению дневника, в котором они записывают содержание тренировочных занятий и (это самое важное!) свои ощущения от выполненной работы.		
7	Теоретическая подготовка	8		8	Межличностные отношения у юных		
7.1	Психологическая	4		4	черлидеров. Психология победителей,		
7.2	Воспитательная	4		4	воспитание ее в играх и тренировках. Смелость, решительность, умение преодолевать трудности, уважение к сопернику и судьям.		
8	Контрольные испытания	2		2	На спортивно-оздоровительном этапе тренер: контролирует		



					соответствие запланированных им тренировочных нагрузок состоянию здоровья и уровню подготовленности детей, Все это заносится тренером в журнал и анализируется.		
9	Восстановительные мероприятия	4		4	Обеспечение безопасности юных черлидеров – это важнейшая задача тренировок. Для ее решения необходимо, чтобы в каждой ДЮСШ был врач.		
9.1	стретчинг и восстановительные упражнения сразу же после игры;	1		1			
9.2	восстановительная тренировка на следующий день после соревнований;	1		1			
9.3	снижение объема нагрузок за два дня до соревнования;	1		1			
9.4	различные виды массажа, бани;	1		1			



4 Список литературы

1. Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ - 87с.
2. Черлидинг. Примерная образовательная программа дополнительного образования детей. – М.:ООО «Буки Веди», 2012. – 94с.
3. Черлидинг. Как подготовить команду. Методическое пособие для тренеров по черлидингу. – М.: РОО «Федерация черлидерс – группы поддержки спортивных команд, 2008.-44с.
- 4.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 2010. - 543с.
5. Правила соревнований по черлидингу. - М.: ООО «Федерация черлидинга России», 2015. - 25с.
6. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М.: Терра-Спорт, 2012. - 508с.
7. Чеппел Л. «Как стать первоклассным тренером по черлидингу». - М., 2014. - 364с.
8. «Черлидинг. Как подготовить команду» - Москва, 2010. - 44с.
9. Цыба И.А. Черлидинг в высших учебных заведениях: Учебное пособие. М.:2010. – 80
10. Черлидинг. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Э.Ю.Соколова. М., 2010. – 111с.

