ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

СТУПЕНИ ЧИРЛИДИНГА

учебно-методическое пособие для начинающих тренеров

Автор идеи и методического пособия
Дубова Зинаида Николаевна

Министерство образования и науки Алтайского края

Краевое государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Алтайский краевой дворец творчества детей и молодёжи»

Учебно-методическое пособие по реализации комплекса мероприятий, организации и проведению занятий по чирлидингу со школьниками 10-17 лет в образовательных организациях Алтайского края, в том числе в школьных спортивных клубах и учреждениях спортивной подготовки

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

Барнаул, 2020 г.

УДК 37.037.1(571.150)(075)
ББК75.729
С 884

Дубова З. Н., педагог дополнительного образования КГБУ ДО «АКДТДиМ», директор НПТС «Движитель»

Редактор: Щукина Г. Е., старший методист КГБУ ДО «АКДТДиМ»

Компьютерная верстка и дизайн: Кизилов Е.В.

«Ступени чирлидинга»: Учебно-методическое пособие / Составитель: Дубова З. Н. – Барнаул: Издательство ООО «Колибри», 2020. – 179 с.

Учебно-методическое пособие по реализации комплекса мероприятий, организации и проведению занятий по чирлидингу со школьниками 10-17 лет предназначено для использования в учебно-воспитательном процессе образовательных организаций Алтайского края, в том числе школьных спортивных клубов и учреждений спортивной подготовки.

Пособие адресовано учителям физической культуры, педагогам дополнительного образования, руководителям волонтерских объединений образовательных организаций края, тренерам-преподавателям учреждений спортивной подготовки.

Материал пособия может быть использован как для реализации в очной и заочной формах обучения, так и для самостоятельного овладения комплексом упражнений по чирлидингу, а также послужит стимулом к творческому росту и профессиональному самосовершенствованию детей и взрослых.

Издание подготовлено в рамках реализации инновационного проекта «Новое поколение. Сибирский чир» при поддержке Фонда президентских грантов.

Содержание

Введение 4

Раздел 1. 7

1.1 Развитие чирлидинга в мире 7

1.2 Чирлидинг (чир спорт) в Российской Федерации..... 9

1.3 Чирлидинг в Алтайском крае 11

Раздел 2. 14

2.1 Виды физической подготовки..... 15

2.2 Базовые положения рук 22

2.3 Чир-прыжки..... 45

2.4 Станты и пирамиды..... 62

2.5 Акробатика в чир-программе..... 84

2.6 Составление программы выступления..... 90

2.7 Требования, предъявляемые к спортивной форме обучающихся для тренировочных занятий и выступлений..... 100

Раздел 3...... 103

Положение об открытом чемпионате и первенстве Алтайского края по чир спорту..... 104

Спортивный десант. Начало. 2018 год..... 114

Спортивно-образовательная площадка летнего Фестиваля РДШ22..... 116

Сценарий проведения молодежного мероприятия, посвящённого Дню Государственного флага Российской Федерации..... 125

Модульная (типовая) дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Чирлидинг. Старт» 133

Введение

Чирлидинг сегодня является перспективным направлением, инновационной формой обучения как в системе дополнительного образования, так и во внеурочной воспитательной работе общеобразовательных организаций. Кроме того, чирлидинг пользуется большой популярностью среди детей и подростков, доступен обучающимся разных групп здоровья.

Значимость чирлидинга на сегодняшний день определяется его широкоформатностью и разнообразием. Команды по чирлидингу массовые, от 16 до 24 человек, но для малокомплектных школ можно развивать дисциплины по 2 и по 5 человек. В команде найдётся место для детей и молодежи с разным уровнем физической подготовки. Это могут быть как худощавые ребята, которые будут выполнять функцию «флаера», так и физически сильные, которые могут быть «базой»; либо гибкие – они будут танцевать во «фристайле» или придумывать хорошие речовки и делать причёски спортсменам своей команды. То есть с точки зрения спортивно-массовой работы со школьниками и молодёжью это очень значимый вид спорта. Он способен охватить широкие массы детей и молодёжи, а регулярные занятия спортом – это как раз то, над чем работают многие общеобразовательные и общественные объединения.

В основу данного пособия легли материалы, прошедшие проверку временем и практикой обучения чирлидингу воспитанников КГБУ ДО «АКДТДиМ», собственные методические наработки З. Н. Дубовой с учетом анализа теоретических и практических материалов российских и зарубежных мастеров чирлидинга.

Многолетний опыт З. Н. Дубовой, основоположника чир спорта в Алтайском крае, позволил сформировать данное учебное пособие и отразить в нем особенности тренировочного процесса чирлидеров.

Цель пособия – распространение положительного опыта работы по популяризации чирлидинга в Алтайском крае и внедрение современных технологий обучения чирлидингу в практику образовательных организаций Алтайского края, в том числе школьных спортивных клубов и учреждений спортивной подготовки.

Содержание пособия направлено на формирование знаний о чирлидинге и помощь в овладении навыками техники выполнения стантов, чирлидинговых прыжков, акробатических элементов, развитии координационных способностей и навыков ориентирования в пространстве. В нём отражены все основные этапы начальной подготовки чирлидеров, подробно описывается и поэтапно иллюстрируется механизм выполнения основного комплекса упражнений. В доступной форме и детально излагаются основополагающие определения и термины.

Представленная модель построения системы тренировок, содержание соревнований по чирлидингу, программный материал для подготовки обучающихся помогут начинающим педагогам и тренерам успешно организовать учебный процесс.

Учебно-методическое пособие состоит из трех основных разделов, включая приложения.

В первый раздел вошли справочно-информационные материалы о развитии чирлидинга в мире, Российской Федерации, зарождении и развитии чирлидинга в Алтайском крае.

Второй раздел содержит теоретические материалы с описанием выполнения комплекса упражнений: основные схемы, таблицы и пояснения к ним, в том числе иллюстративный материал; справочные и вспомогательные таблицы, обобщающие теоретические идеи и полезные советы по преподаванию чирлидинга. Свой вклад в содержание этого раздела внесли выпускники школы спортивного чирлидинга «Флай» Александра Конушкина и Татьяна Царёва, а также педагог дополнительного образования КГБУ ДО «АКДТДиМ» Оксана Александровна Разумовская.

В третьем разделе собраны материалы из опыта работы КГБУ ДО «АКДТДиМ» по распространению и популяризации чирлидинга в Алтайском крае, о проведении краевых массовых мероприятий (чемпионат и первенство Алтайского края по чир спорту, 2017 год; акция «Спортивный десант», 2018 год; спортивно-образовательная площадка летнего Фестиваля РДШ22, 2019 год; модельная (типовая) дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чирлидинг. Старт»).

В этом разделе обобщён материал, направленный на информационно-просветительскую работу со спортсменами, тренерами и родителями по формированию культуры здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях спортом, овладение стартовым комплексом упражнений по чирлидингу.

Данное учебное пособие является актуальным в связи с тем, что представленные методики в большинстве своём являются доступными и предусматривают выявление многих индивидуальных показателей спортсменов.

Материал изложен в доступной форме, частично в научно-деловом стиле, что поможет найти ответы на вопросы по совершенствованию физической подготовки средствами чир спорта, волнующие учителей физической культуры и педагогов дополнительного образования, тренеров и спортсменов-чирлидеров, обучающихся и их родителей.

Раздел 1
Краткая историческая справка о чирлидинге

История чирлидинга в мире начинается с групп поддержки команд по американскому футболу. В 1884 году в одном из университетов штата Миннесота (США) несколько молодых людей – болельщиков местной футбольной команды организовали первую группу поддержки. На каждом матче у кромки поля они синхронно исполняли отрепетированные движения и так же синхронно выкрикивали короткие фразы в поддержку своей команды. Эта деятельность, впоследствии получившая название «чирлидинг» (от английского cheer – возглас и leader – лидер), положительно сказывалась на игре футболистов и способствовала созданию благоприятного морально-психологического климата, снижению агрессивности на трибунах. Вскоре чирлидинг распространился на многие штаты США. В дальнейшем в программу стали включаться акробатические и гимнастические элементы. Увеличение количества чирлидинговых групп закономерно привело к потребности соревноваться для выявления лучших. Так появились первые чирлидинговые команды и стали проводиться соревнования по чирлидингу.

1.1 Развитие чирлидинга в мире

Общепризнано, что чирлидинг как соревновательный вид спорта появился в США, но до определенного момента американцы занимались развитием чирлидинга на коммерческой основе – организовывали коммерческие шоу-программы, проводили тренерские и судейские конгрессы, в том числе выездные в разных странах, организовывали чирлидинговые лагеря, парады чирлидеров и т.п. Несмотря на то что различные формы физкультурно-спортивной деятельности, схожей с американским чирлидингом, существовали в разных странах мира, в том числе и в СССР, в Европе официальные чирлидинговые структуры появились только в конце XX века.

Первые европейские федерации чирлидинга зарегистрированы в скандинавских странах, а также Германии, Югославии (Словении). Первый чемпионат Европы был проведен в Германии в 1995 году. В это же время начинают формироваться единые правила соревнований и критерии оценки соревновательных программ по чирлидингу.

В 2001 году по инициативе Японии была основана Международная федерация чирлидинга (IFC) как некоммерческая спортивная структура, объединившая несколько европейских, азиатских и латиноамериканских стран.

США не принимали участие в деятельности IFC и проводили независимые, открытые для всех стран и команд соревнования по чирлидингу, а в 2008 году зарегистрировали Международный союз чирлидинга (ICU), который стал конкурировать с IFC в борьбе за лидерство в международном чирлидинге. С этого момента проводятся два чемпионата мира по чирлидингу под эгидой этих двух международных структур.

Правила соревнований по чирлидингу разных национальных федераций постепенно приводятся к общему знаменателю без особенно больших различий между правилами ICU и IFC. Все программы получают чёткое разделение на два основных направления: чир и чир-данс (с поддисциплинами в каждом). Судейские протоколы включают технические и художественно-выразительные группы критериев, причём большую ценность приобретает наличие технических элементов – таких как станты, пирамиды, выбросы, особый тип прыжков, махи и пируэты – и их исполнение.

С 2013 года ICU развивается более активно, проводит полноценные международные соревнования и в декабре 2016 года добивается предварительного признания чирлидинга Международным олимпийским комитетом.

Этот факт продвигает чирлидинг по пути к олимпийскому виду спорта. С этой целью по инициативе Корейской национальной федерации чирлидинга при поддержке ICU во время XXIII Олимпийских игр была организована официальная программа чир сопровождения Олимпийских игр на олимпийских объектах – Olympic Global Cheerleading Supporters, в которой участвовали чирлидинговые команды восьми ведущих олимпийских держав, в том числе команда Федерации чирлидинга России.

С того времени ежегодно проходят чемпионаты мира по чирлидингу в конце апреля и чемпионаты Европы в конце июня.

1.2 Чирлидинг (чир спорт) в Российской Федерации

История чирлидинга в России начинается с 1995 года, когда в Москве была создана первая чирлидинговая команда при Детской лиге американского футбола. При поддержке администрации района Восточное Дегунино зарегистрирован чирлидинговый клуб «Ассоль» и разработана Городская благотворительная программа по развитию спортивного чирлидинга для работы с детьми, подростками и молодежью по месту жительства.

В 1999 году зарегистрирована Федерация чирлидинга Москвы, первая из региональных структур, получившая государственную аккредитацию в 2008 году. С 2000 года проходят соревнования по спортивному чирлидингу с участием команд из регионов России. В 2002 году российские команды становятся членами Международной федерации чирлидинга и Европейской ассоциации чирлидинга, участвуют в чемпионатах Европы и мира и становятся призёрами этих соревнований; выезжают в США для участия в соревнованиях по чирлидингу лиги POPWARNER в Орландо; проводят в Москве первенство Европы по чирлидингу среди юниоров – JECC.

В период до 2007 года происходит активное развитие чирлидинга как вида спорта.

В 2007 году Федерация чирлидинга Москвы выходит в Комиссию по признанию видов спорта с заявлением о признании чирлидинга (черлидинга) видом спорта. Агентство по физической культуре и спорту РФ издает приказ о признании нового вида спорта «черлидинг». После признания чирлидинга (черлидинга) видом спорта объединяются все региональные чирлидинговые структуры и создается Общероссийская общественная организация «Федерация чирлидинга России». Специалисты Федерации разрабатывают предложения в ЕВСК и Агентство по физической культуре и спорту РФ, утверждают Единую Всероссийскую спортивную классификацию по виду спорта «чирлидинг» (черлидинг) – с этого момента спортсмены-чирлидеры получают спортивные разряды до уровня «кандидат в мастера спорта», а с 2018 года – до уровня «мастер спорта». Министерством спорта утверждены Правила соревнований по чирлидингу и Квалификационные требования для судей по чирлидингу.

В 2008 году в Москве прошел первый чемпионат и первенство России по чирлидингу, в котором участвовали почти 200 команд из 25 регионов.

В том же году появились первые отделения чирлидинга в учреждениях спортивной подготовки в Москве (СШ № 77).

В 2013 году Федерация чирлидинга России в партнёрстве с Российским студенческим спортивным союзом проводит первый чемпионат России среди студенческих команд по чирлидингу в Казани, в котором принимают участие 25 студенческих команд.

В 2014 году «чирлидинг» решением Министерства спорта РФ был разделен на два вида спорта: собственно «чирлидинг» и «чир спорт», к которому отошли так называемые «данс дисциплины»: чир-данс, чир-хип-хоп, чир-джаз. Через два года, в 2017 году, разделение на два вида было признано необоснованным и произошло объединение чирлидинга и чир спорта, но уже под названием «чир спорт».

В 2017 году в семидесяти спортивных школах на территории России были открыты отделения чирлидинга.

Общая численность занимающихся чирлидингом (чир спортом), по данным Министерства спорта РФ за 2018 год, составляет более 50 тысяч человек. Самые активные чирлидинговые регионы – Москва и Московская область, Санкт-Петербург, Екатеринбург, Волгоградская, Нижегородская, Ростовская, Челябинская области, Красноярский край, Республика Татарстан.

В настоящее время Календарный план официальных общероссийских и межрегиональных соревнований по чирлидингу утверждается Министерством спорта РФ и публикуется на сайте министерства. Тренировочно-соревновательный сезон в чирлидинге продолжается с сентября по май. В это время, кроме соревнований, включённых в Единый календарный план Минспорта, проводятся соревнования разного уровня – клубные, муниципальные, городские, региональные.

В настоящем пособии, как часто и в реальной действительности, используется в качестве названия вида спорта и «чир спорт», и «чирлидинг», исходя из того, что Устав Европейского союза чирлидинга (ECU) указывает на то, что официальным названием вида спорта является термин «чирлидинг», а все остальные термины являются производными от него.

Использование термина «чирлидинг» в дополнение к термину «чир спорт» связано также с тем, что официальные соревнования по данному виду спорта называются «Чемпионат мира по чирлидингу» — World Cheerleading Championships и «Чемпионат Европы по чирлидингу» — European Cheerleading Championships.

Валентина Петровна Новикова,
Вице-президент Федерации чирлидинга и чир спорта России
г. Москва, 03 марта 2020 год.

1.3 Чирлидинг в Алтайском крае

Наш край всегда славился своими спортсменами, которые не раз достигали олимпийских вершин в таких популярных в Алтайском крае видах спорта, как хоккей с шайбой, легкая атлетика, конькобежный спорт. Но мало кто знает, что уже на протяжении десятилетия в Алтайском крае успешно существует и развивается такое направление, как чирлидинг, который является не менее зрелищным, чем хоккей, и не менее сложным, чем фигурное катание. Это перспективный вид спорта, имеющий шансы стать олимпийским и войти в программу летних Олимпийских игр 2024 года.

Почему же нужно и дальше развивать чирлидинг в Алтайском крае? На этот вопрос мы подготовили развёрнутый ответ.

Во-первых, развитие современных IT-технологий, как в нашем крае, так и по всей стране, привело к тому, что большинство молодых людей проводит своё свободное время перед компьютером или за гаджетами, сидя на диване. Да, безусловно, технологический прогресс сказывается на развитии молодежи и школьников в общем-то положительно, но в то же время он является заменой живого межличностного общения и «прямого»

получения информации от окружающего мира. Снижается физическая активность. В интернете ты не научишься бегать или кататься на коньках. И, конечно, не станешь олимпийским чемпионом, не прикладывая к этому труда.

Чтобы заинтересовать ребенка, вывести его из онлайн-режима, «онлайн-реальности», нужны новые современные формы работы, которых на сегодняшний день в крае недостаточно.

Чир спорт пропагандирует лозунг «В здоровом теле — здоровый дух». Он включает в себя «прокачку» не только тела, но и мозга. Ведь чтобы совершить тот или иной трюк, нужны не просто большие мускулы, но и чуть ли не математический расчёт: на какую высоту выбросить «флаера», чтобы достичь большей эффектности и зрелищности, как правильно расположиться «базе», чтобы сход «флаера» был аккуратен и безболезнен и др.

Кроме того, чирлидинг помогает решить проблему дефицита живого межличностного общения — его всегда много между участниками команды и кругом их ближайших друзей.

Любое выступление чирлидеров собирает множество зрителей, даже если проходит не на самых популярных площадках города и края, так как трюки, высокие выбросы, интересные заходы в стант и быстрый сбор пирамид всегда интригуют, завораживают, цепляют.

Для того чтобы стать членом команды школьной или студенческой лиги чирлидинга, не нужны какие-либо обязательные умения, но нужно иметь огромное желание и трудолюбие. Отсутствие строгих требований к физической подготовке новичков способствует привлечению участников разных возрастов, умений и способностей. Именно поэтому чир спорт помогает решить такие задачи в работе с детьми и молодежью, как оздоровление молодого поколения и социализация молодых людей.

Во-вторых, развитие чирлидинга в Алтайском крае – это выход спортсменов и тренеров на новый уровень достижений. Каждый из нас в детстве мечтал стать космонавтом или олимпийским чемпионом, но эти мечты так и останутся недосягаемыми, если не прикладывать усилий к их исполнению. Но чтобы исполнить мечту семиклассника или студента о золотой медали по чир спорту на Олимпийских играх, нужно как минимум вложиться в развитие этого спорта. Для получения нового опыта, развития технических качеств и навыков ребятам нужны поездки на соревнования по всей России, ведь уровень мастерства команд в разных регионах страны очень разнится.

Так, программа, занимающая первое место у нас в крае и даже в округе, на всероссийских соревнованиях оказывается устаревшей и менее зрелищной, чем у чирлидеров центральной части России. Дело в том, что этим ребятам, на мой взгляд, куда проще попасть на профильные смены для чирлидеров в МДЦ «Артек». А ведь именно там появляется уникальная возможность оттачивать мастерство, знакомиться с новыми тенденциями и «фишками» чир спорта, что и даёт большое преимущество перед командами нашего края.

Но, несмотря на все вышеперечисленные проблемы, команды Алтайского края очень полюбились зрителям. Ни один праздник, ни одна площадка не обходится без наших спортсменов, которые совершенствуются изо дня в день, преодолевая все имеющиеся трудности.

В 2010 году в нашем городе был реализован проект «Живи как мы!», объединивший студентов и школьников разных возрастов. Именно тогда появилось первое официальное упоминание о чирлидинге в Алтайском крае. Все участники проекта получили большой заряд мастерства и навыков для дальнейшего развития этого спорта. Многие из них сейчас стали уважаемыми тренерами как по чир спорту, так и по направлениям, которые очень нужны для подготовки спортсменов- чирлидеров. Некоторые из участников проекта стали основателями и членами Федерации чирлидинга в Алтайском крае.

Многие задумываются, есть ли вообще перспективы при занятии любым видом спорта, что можно получить взамен потраченного времени? Любой спорт, в том числе и чирлидинг, открывает массу перспектив как во время спортивной карьеры, так и после ее завершения. Отдав свою жизнь чир спорту, молодые люди определенно внесут свой личный, бесценный вклад в его развитие на территории нашего края, побывают в различных уголках Алтайского края, а затем и в городах нашей Родины. А чуть позже, лет через десять, кто-то обязательно мысленно поблагодарит своего тренера, держа в руках золотую медаль Олимпийских игр по чир спорту!

Зинаида Николаевна Дубова,
руководитель школы спортивного чирлидинга «Флай» КГБУ ДО
«Алтайский краевой дворец творчества детей и молодежи»

Раздел 2
Чирлидинг – это спорт или искусство?

Чирлидинг сочетает в себе элементы спортивной гимнастики, полётной и силовой акробатики и хореографии. В России с 2007 по 2017 годы существовал как самостоятельный вид спорта.

С 2017 года чирлидингом называют акробатическое направление чир спорта. Второе направление чир спорта – перфоменс. Оно объединяет в себе танцевальные виды: хип-хоп, фристайл и джаз/модерн. Соревнования в данных дисциплинах проводятся как для двоек, так и для групп численностью не менее 16 человек.

Чемпионаты по чирлидингу проводятся в нескольких дисциплинах. Так как чир спорт – это молодой и динамично развивающийся вид, название дисциплин ещё не устоялось и периодически изменяется.

«Чирлидинг-группа» или ***«чирлидинг-группа большая»*** – это особая дисциплина, в которой участвуют только девушки. Обязательными элементами данной программы являются построение пирамид, акробатические элементы, групповые и партнёрские станты, баскеты, чир-прыжки, перестроение и речовки. В «чирлидинг-группе» должно быть не менее 16 девушек, можно и больше, до 24 человек, и еще может быть 5 запасных.

«Стант-группа» – название дисциплины, в которой участвует 3 или 5 спортсменок – 1 стант. Главными элементами, используемыми здесь, являются выбросы и подъёмы, силовая акробатика. Данная дисциплина привлекательна своей зрелищностью и сложностью. В группе может быть 2 запасных девушки.

«Стант-группа смешанная» отличается от вышеописанной дисциплины только гендерным составом.

«Партнёрский стант» – дисциплина для двух человек (обычно мальчик + девочка). Длительность выступления примерно одна минута, за которую спортсмены должны сделать как можно больше элементов силовой акробатики и гимнастики. Стоит также сказать, что очень ценятся эмоции «флаера».

«Чирлидинг-группа смешанная» – квинтэссенция всего перечисленного выше, одна из самых зрелищных дисциплин. Здесь выступают сильные мужчины и хрупкие девушки. Включает акробатику, станты и пирамиды, сложные выбросы и высокие полёты, яркие речовки.

2.1 Виды физической подготовки

Прежде чем перейти к методике проведения занятий/тренировок, вспомним некоторые базовые понятия – ***общая и специальная физическая подготовка***. *Рис. № 1.*

Структура физической подготовки:

физическая подготовка – процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических способностей человека.

Подготовка (процесс) формирует подготовленность:

физическая подготовленность – уровень сформированности двигательных умений и навыков, развития физических способностей.

Различают общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

Общая физическая подготовка – процесс формирования двигательных умений и навыков, совершенствования физических способностей, направленных на всестороннее и гармоническое физическое развитие человека.

Задачи ОФП:

- укрепление здоровья;
- обеспечение всестороннего и гармонического физического развития;
- создание основы (базы) для специальной физической подготовки.

Средствами ОФП являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм человека. В частности, к ним относятся бег, ходьба на лыжах, плавание, передвижение на велосипеде, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и т.п.

Разностороннее физическое развитие способствует лучшей приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды.

Рис. № 1

Общая и специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических способностей человека с учётом вида его спортивной деятельности.

СФП обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных для конкретного вида спорта, в нашем случае для чирлидинга, упражнений.

Видами СФП являются спортивная подготовка и профессионально-прикладная физическая подготовка.

Спортивная подготовка (тренировка) – это целенаправленный учебный процесс подготовки спортсмена для достижения конкретных спортивных результатов.

В настоящее время принято различать массовый спорт и спорт высших достижений.

Цель массового спорта – укрепить здоровье, улучшить физическое состояние, способствовать активному отдыху.

Цель спорта высших достижений – добиться максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.

Структура спортивной подготовки идентична в спорте высших достижений и в массовом спорте.

Компоненты спортивной подготовки: *Рис. № 2.*

Техническая подготовка – процесс освоения спортсменом техники движений чирлидинга.

В структуру технической подготовки входят базовые и дополнительные движения:

- к базовым относятся движения и действия, составляющие основу чирлидинга;
- к дополнительным относятся второстепенные движения и действия, которые не нарушают рациональности, характерны и необходимы для конкретного спортсмена.

Физическая подготовка как часть спортивной подготовки, в свою очередь, также делится на общую физическую подготовку спортсмена и специальную физическую подготовку.

Рис. № 2

Компоненты спортивной подготовки

В данном случае ***ОФП*** представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей, неспецифичных для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности.

Пример: в процессе общей физической подготовки чирлидеров идёт работа над развитием всех способностей, но больше внимания уделяется развитию у спортсменов, выполняющих роль «флаера», координации и гибкости, меньше – развитию общей выносливости. У спортсменов, выполняющих роль «базы», наоборот, значительное место отводится упражнениям на развитие статической и взрывной силы, общей выносливости, меньше – гибкости и координации.

Средствами ОФП чирлидеров являются упражнения из своего и других видов спорта.

СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Задачи СФП:

- развитие физических способностей, необходимых для конкретного вида спорта;

- повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих успех спортсмена в избранном виде спорта;

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях соревновательной деятельности;

Пример: у пловцов максимальное потребление кислорода (МПК) при стандартных нагрузках в лабораторных условиях составляет в среднем 70 мл/кг/мин, а при плавании с соревновательной скоростью – 46 мл/кг/мин, т.е. всего 65% от МПК.

- формирование телосложения спортсменов с учётом требований конкретной спортивной дисциплины.

Пример: показатели телосложения (рост, вес, конституция) у легкоатлетов, специализирующихся в беге на разные дистанции (короткие, длинные), как правило, значительно различаются.

Основными средствами СФП спортсмена являются соревновательные и специально-подготовительные упражнения.

Соотношение средств ОФП и СФП в тренировке зависит от решаемых задач, возраста спортсмена, его квалификации и индивидуальных особенностей, а также от вида спорта, этапов и периодов тренировочного процесса и т.п.

Рационально организованная физическая подготовка позволяет спортсмену достигнуть такого уровня подготовленности (развития физических способностей), который необходим для соревновательного успеха в конкретном виде спорта.

Тактическая подготовка – процесс овладения спортивной тактикой и формирования тактического мастерства в избранном виде спорта.

Тактика – это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

Различают:

- индивидуальную тактику;
- групповую тактику;
- командную тактику.

Спортсмен высокой квалификации должен уметь навязать сопернику свою тактику во время соревнования.

Пример: при беге на средние дистанции бегун с более высоким уровнем спринтерских качеств будет стремиться замедлить пробегание всей дистанции, чтобы коротким быстрым финишным рывком добиться победы.

Психологическая подготовка – процесс формирования таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную.

Общая психологическая подготовка направлена на развитие и совершенствование у спортсменов психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий спортом вообще. Этот вид психологической подготовки называют ещё морально-волевой подготовкой.

Сюда относят развитие:

- целеустремлённости (способности четко определять ближайшие и перспективные цели и задачи);
- решительности и смелости (разумного риска в сочетании с обдуманностью решений);
- настойчивости (стремления к достижению намеченной цели);
- самообладания и выдержки (способности управлять своими мыслями и поступками в условиях эмоционального возбуждения);
- инициативности;
- самостоятельности.

Специальная психологическая подготовка направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта.

Пример:

А) для занимающихся спортивными играми необходимыми психологическими качествами являются коммуникабельность, способность к сотрудничеству, эвристические способности (предвосхищение, тактическое чутьё);

Б) для занимающихся гимнастикой – артистичность, сенсорно-моторные качества, самообладание;

В) для занимающихся единоборствами – смелость, способность к принятию решений, психическая выносливость, эвристические способности, сенсорно-моторные качества.

В спорте высших достижений выделяют также психологическую подготовку, направленную главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании.

2.2 Базовые положения рук

Базовые положения рук в различных источниках описаны достаточно единообразно и без разногласий. Мы обращаем ваше внимание, уважаемый читатель, на различие между понятиями положение и движение, потому что эти понятия в соответствующей литературе или не разделяют вообще, или смещают акценты. Движения из одного базового в другое базовое положение рук могут быть гораздо разнообразнее, чем приведено в современных источниках. Положение руки – это фиксированное положение. Движение – это перемещение из одного положения в другое. У движения есть скорость, амплитуда, траектория, или маршрут. Всё как в физике.

Все базовые положения рук в чирлидинге выполняются в плоскости «немного перед корпусом», перед фронтальной плоскостью. Чтобы в дальнейшем были понятны аспекты плоскостей, взгляните на рисунок. Тем, кто с детства занимается физической культурой, этот рисунок знаком, но для новичков он, без сомнения, должен представлять интерес (Рис. № 3). Периферийным зрением спортсмен должен видеть кисти своих рук. Прежде чем рассмотреть положение всей руки, обратим внимание на кисть.

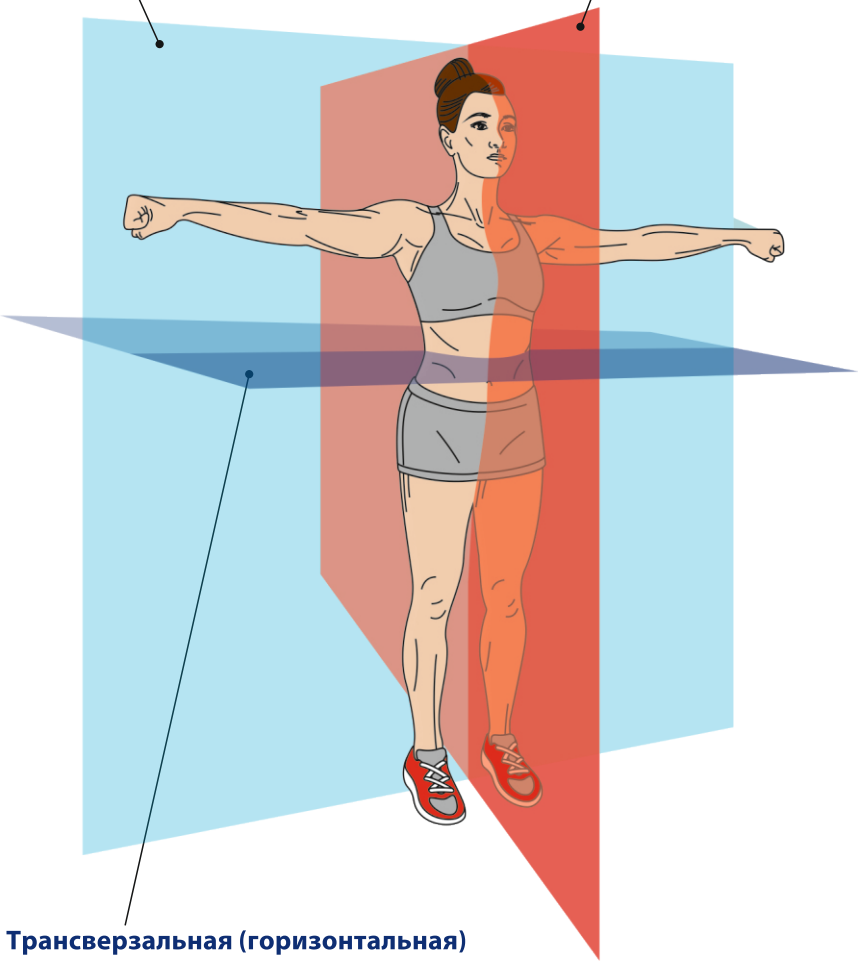
Положение кистей рук (открыто/закрыто относительно кисти руки).

Клинок. Ладонь раскрыта, кисть должна быть продолжением предплечья без залома в лучезапястном суставе. Пальцы плотно прижаты друг к другу. *Рис. № 4.1 (фронтальный вид). Рис. № 4.2 (вид снизу).*

Кулак. Четыре пальца согнуты и крепко прижаты к ладони. Большой палец расположен сверху и накрывает остальные пальцы. Кисть должна быть продолжением предплечья без залома в лучезапястном суставе. *Рис. № 5.1 (фронтальный вид). Рис. № 5.2 (вид снизу).*

Фронтальная плоскость
разделяет тело на вентральную (брюшную, переднюю) часть тела и дорсальную (спинную, заднюю)

Сагиттальная плоскость
разделяет тело на правую и левую части



Трансверзальная (горизонтальная) плоскость разделяет тело на краниальную (головную, верхнюю) и каудальную (хвостовую, нижнюю) части

Рис. № 3
Анатомические плоскости

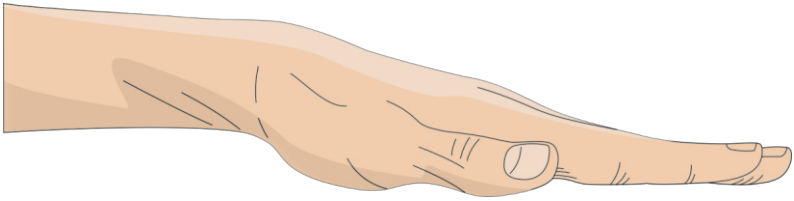


Рис. № 4.1
Клинок (фронтальный вид)

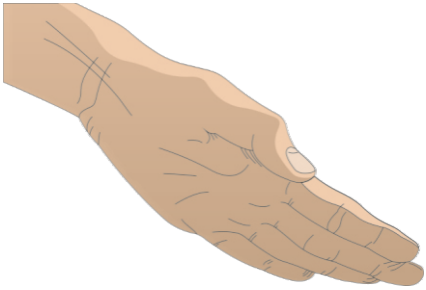


Рис. № 4.2
Клинок (вид снизу)

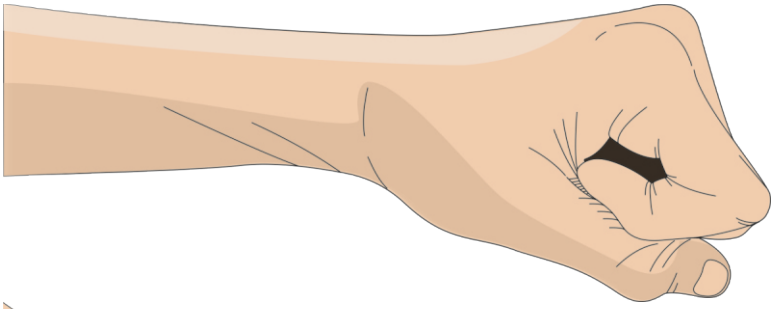


Рис. № 5.1
Кулак (фронтальный вид)

Рис. № 5.2
Кулак (вид снизу)

Прямые руки перед собой. Их принято называть ***«вёдра»*** или ***«свечи»***, в зависимости от ориентации кисти руки.

Рис. № 6.1 ***«Вёдра»*** – данное положение подразумевает кисть руки, собранную в кулак, при раскрытии кулака – ладонь обращена к полу. Держим «вёдра».

Рис. № 6.2 ***«Свечи»*** – данное положение подразумевает кисть руки, собранную в кулак, при раскрытии кулака – ладони рук обращены в центр (друг к другу). Держим «подсвечники».

В некоторых источниках положения «вёдра» и «подсвечники» используются только применительно к положению «вытянутые руки перед собой». По задумке тренера, постановщика программы, хореографа, ***в чирлидинге может использоваться данное положение кисти и такие положения руки, как «Т», «ломаное Т» и другие.***

Рис. № 6.1
Прямые руки перед собой
Вёдра

Рис. № 6.2
Прямые руки перед собой
Свечи

Положение «Т»

Положение «Т» многие называют мягко «ти». *Рис. № 7*. В гимнастике это положение называется «руки в стороны». В положении «руки в стороны» ладони обязательно обращены вниз, но при описании данного положения рук направление ладоней вниз не указывается. Если при описании положения «руки в стороны» положение кистей иное, то направление ладоней обязательно должно быть указано. Например, «стойка “ноги врозь”, руки в стороны ладонями вперед, или назад, или вверх, или правая ладонь вперед, левая ладонь назад» и т.д. Те же требования предъявляются при описании положения «руки вверх», или в чирлидинге это звучит «high touchdown».

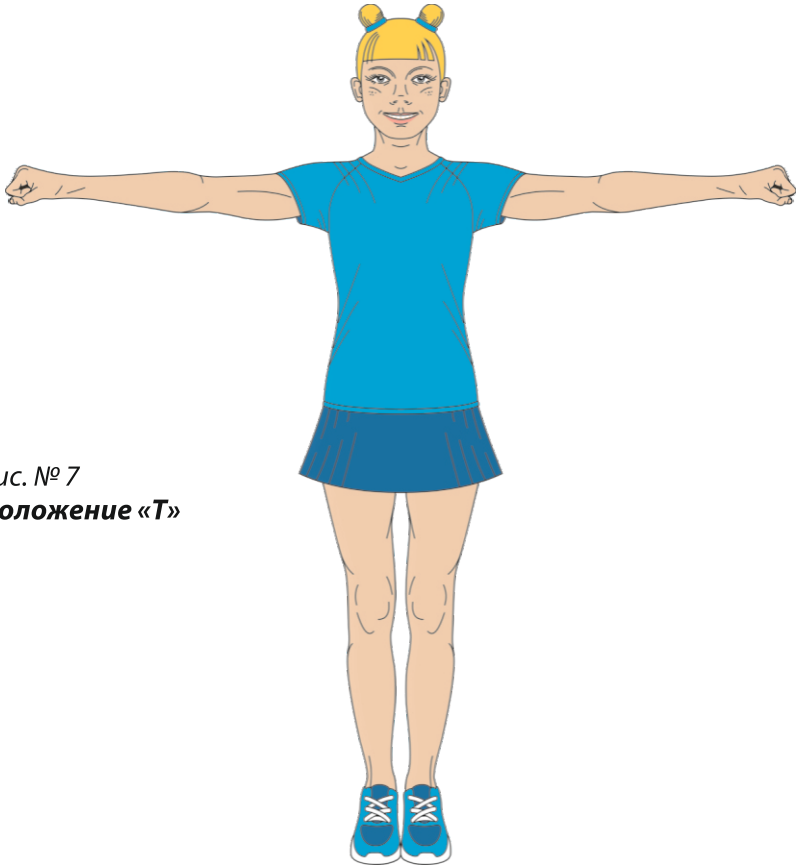


Рис. № 7
Положение «Т»

High touchdown (хай тачдаун или верхний тачдаун)

High touchdown (верхний тачдаун) – руки полностью выпрямлены и параллельны друг другу, плечи опущены (расстояние между лучезапястными суставами и локтевыми должно быть одинаковое). *Рис. № 8.*

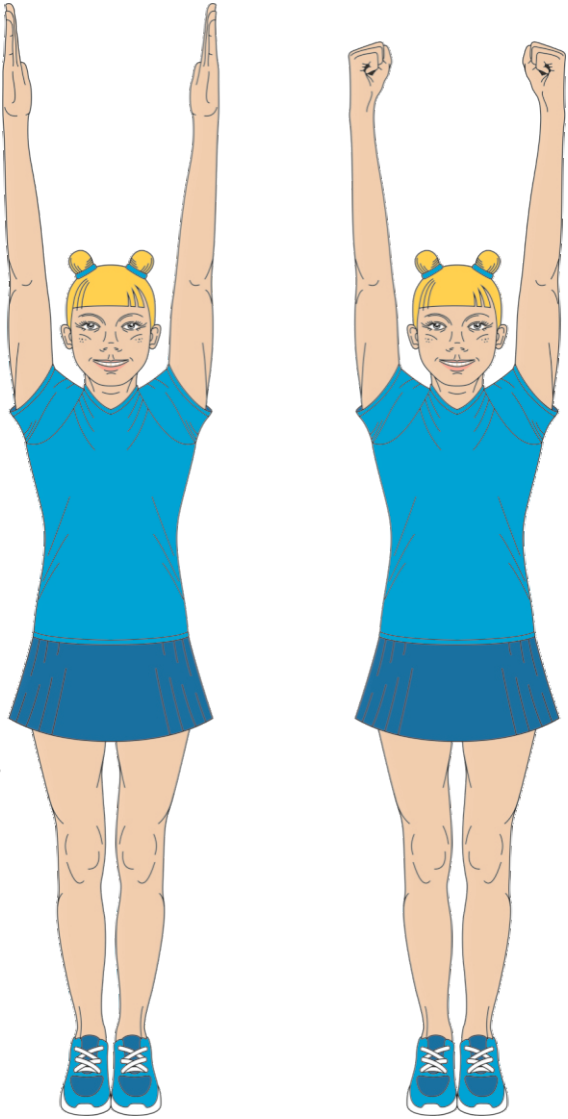


Рис. № 8
High touchdown

Low touchdown (лоу тачдаун или нижний тачдаун)

Low touchdown (нижний тачдаун) – руки внизу, прижаты к телу. *Рис. № 9*.

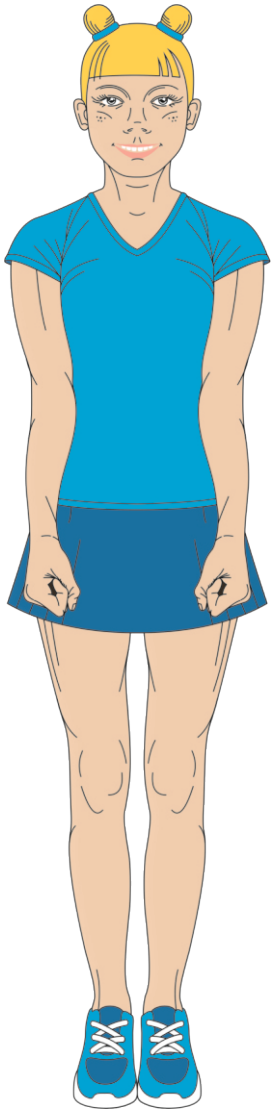


Рис. № 9
Low touchdown

Broken T (ломаное «Т»)

Broken T (брокен «Ти», или ломаное «Т») – руки находятся перед грудью, локти и плечи прямые. *Рис. № 10.*

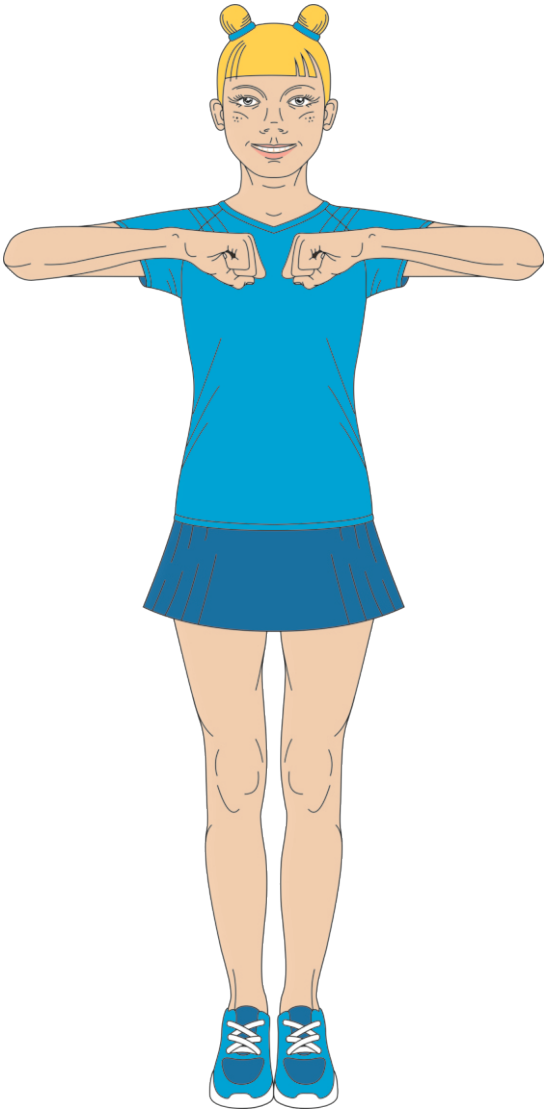


Рис. № 10
Broken T

Bow and Arrow (лук и стрела)

Bow and Arrow (лук и стрела) – одна рука полностью выпрямлена, вторая согнута в локте. *Рис. № 11*.

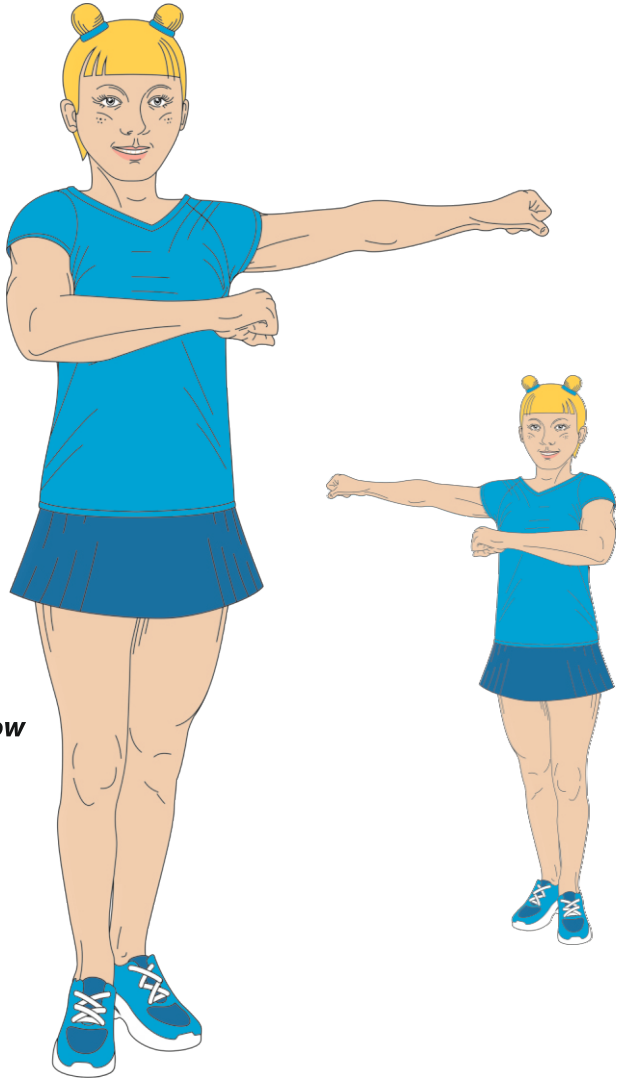


Рис. № 11
Bow and Arrow

Ready (руки на пояс)

Ready – руки на пояс или руки на бёдра, звучит по-разному, но в чирлидинге это руки на пояс, кисти собраны в кулак, большие пальцы смотрят назад, локти разведены в стороны. *Рис. № 12*.

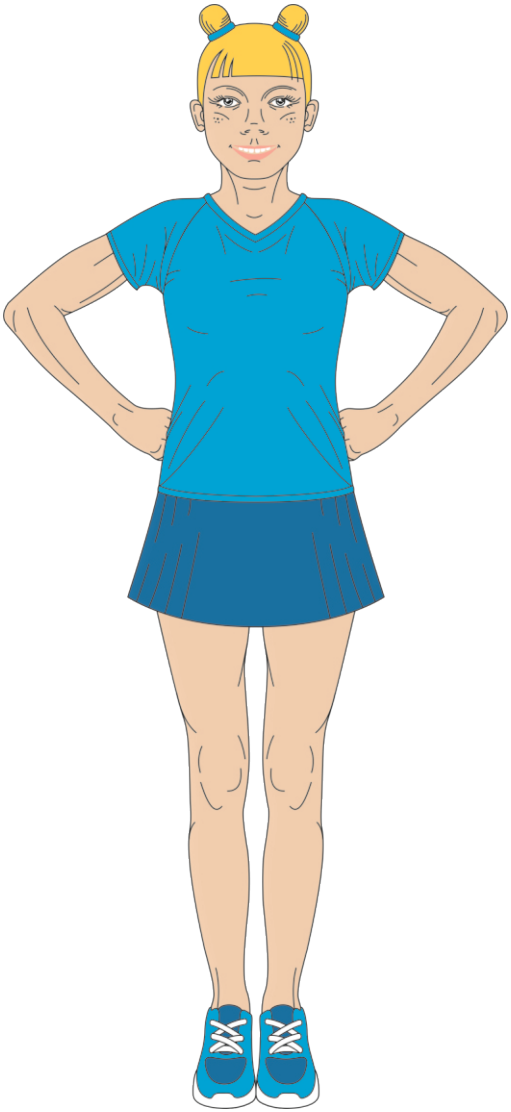


Рис. № 12
Ready

High V (хай ви)

High V (хай ви) – латинское V (ви), а high (хай) означает «высоко». *Рис. № 13.*

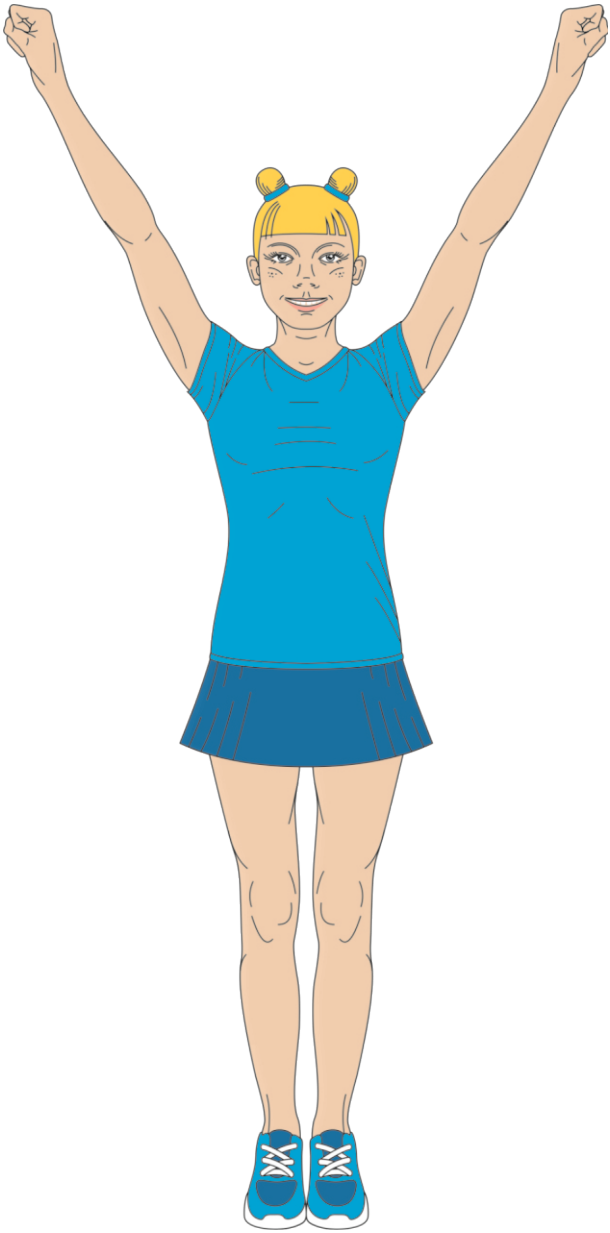


Рис. № 13
High V

Low V (лоу ви)

Low V (лоу ви) – латинское V (ви), но уже внизу. *Рис. № 14.*

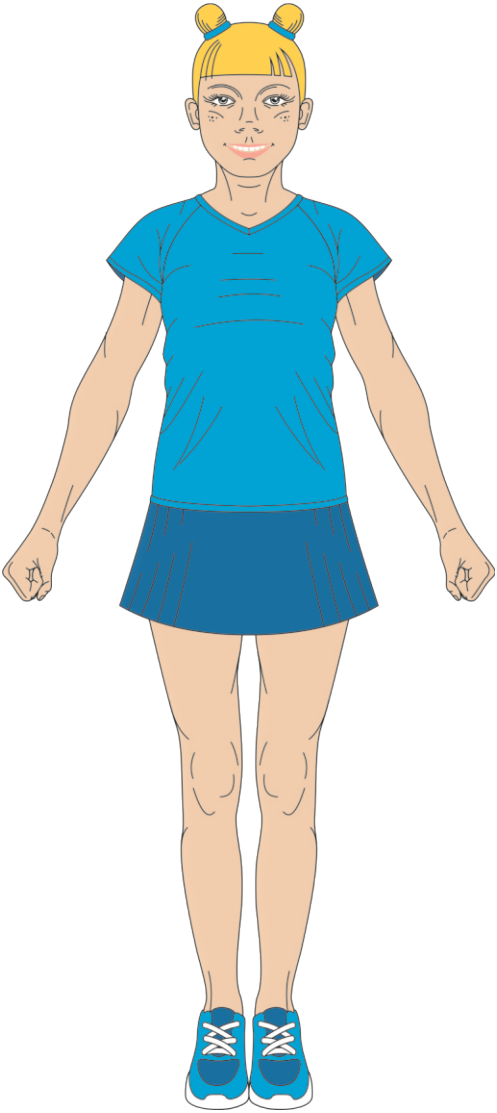


Рис. № 14
Low V

Checkmate (чекмак)

Checkmate (чекмак) - одна рука вытянута над головой, вторая прижата к груди, локоть вниз. *Рис. № 15.*

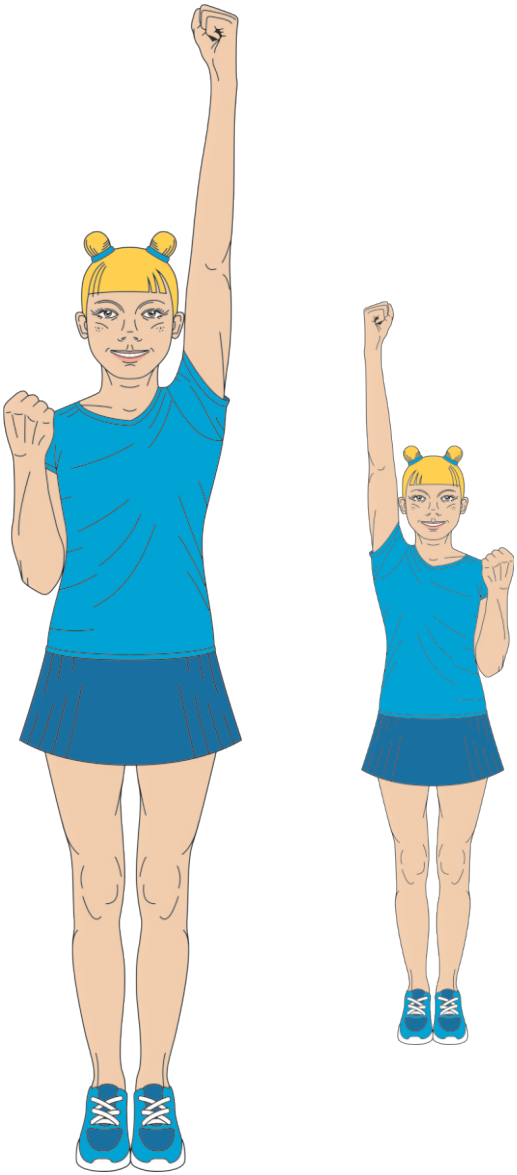


Рис. № 15
Checkmate

Punch (панч)

Punch (панч) – в различных источниках трактуется различно. Правая рука вытянута и почти касается правого уха. Ладонь смотрит внутрь. Левая рука упирается в левое бедро. Эта позиция известна еще как «номер один». *Рис. № 16.*

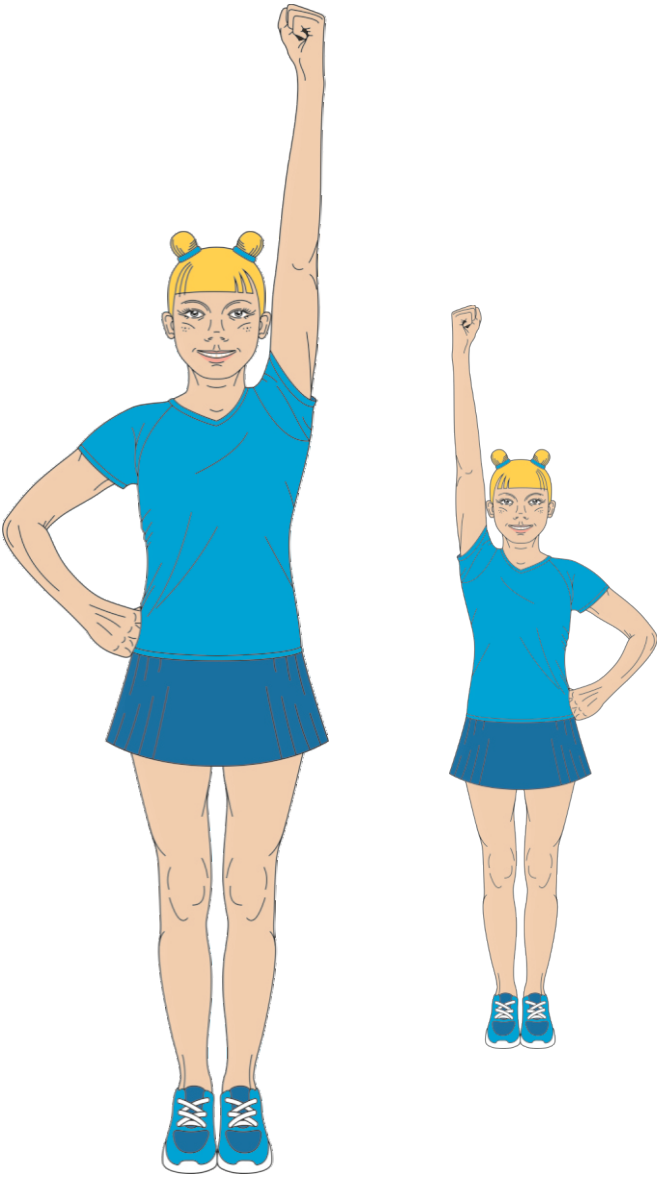


Рис. № 16
Punch

Diagonal (диагональ)

Diagonal (диагональ) – руки вытянуты в диагональ, может быть правая диагональ или левая диагональ, в зависимости от того, какая рука вверху. *Рис. № 17.*

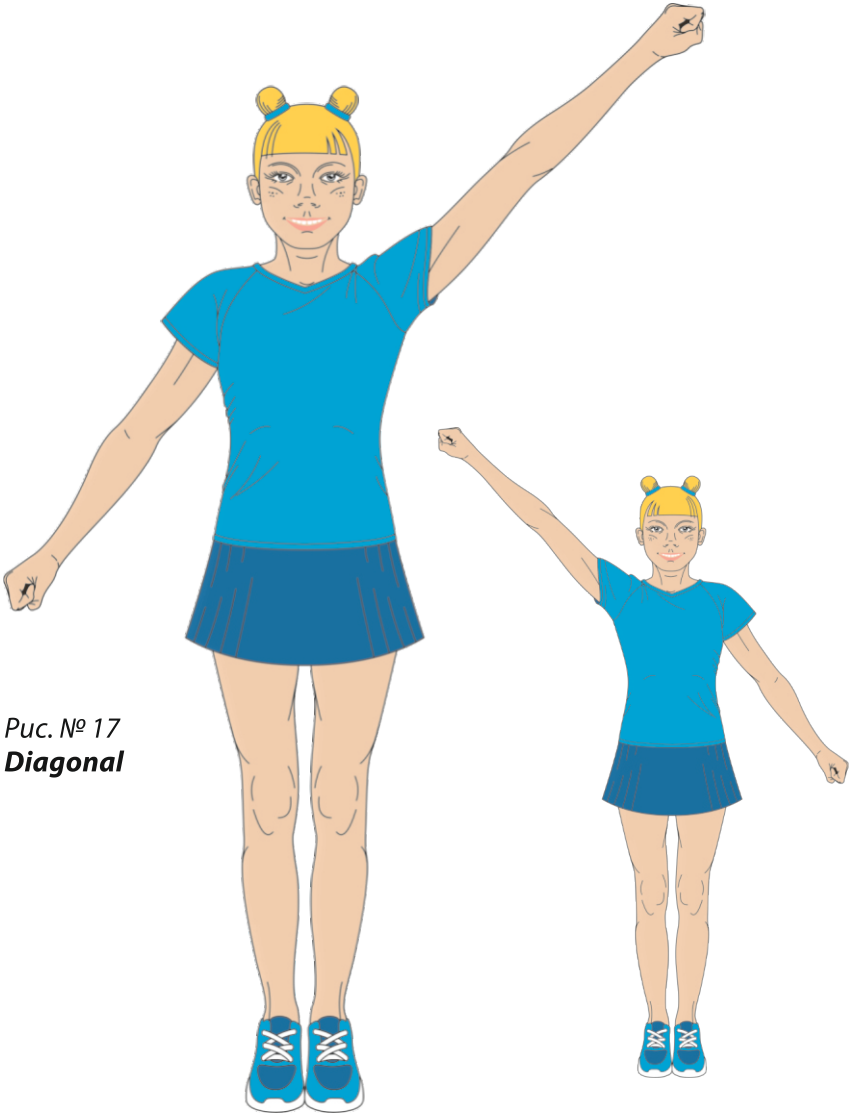
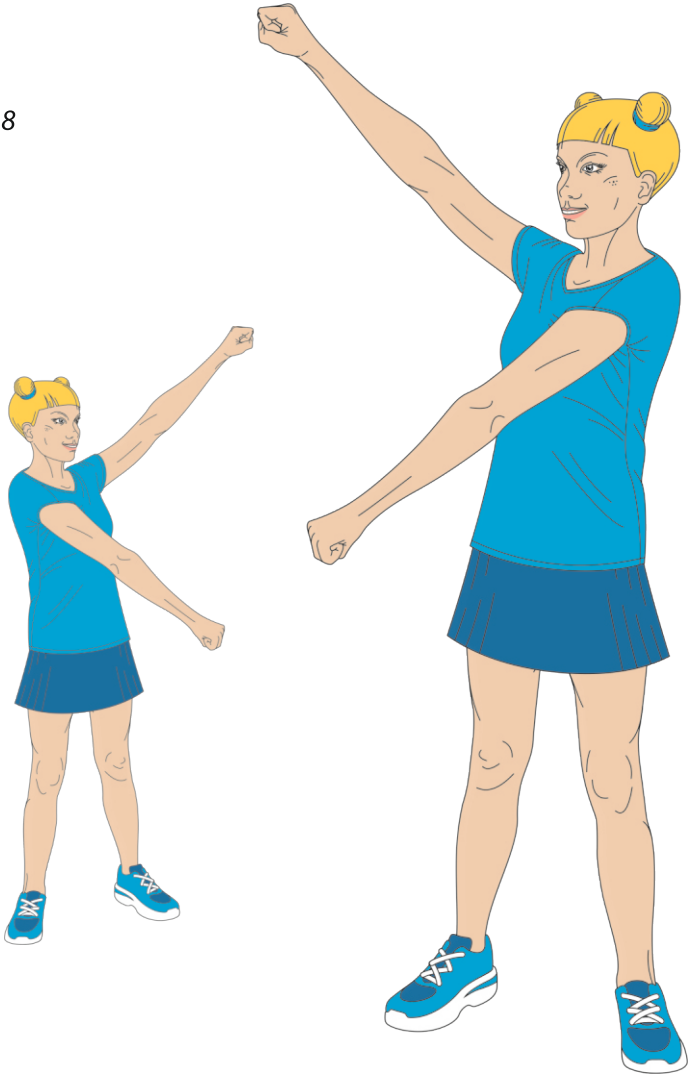


Рис. № 17
Diagonal

К

К – имитируем латинскую «К». Может быть выполнено с разворотом корпуса. Выполняется как влево, так и вправо. *Рис. № 18.*

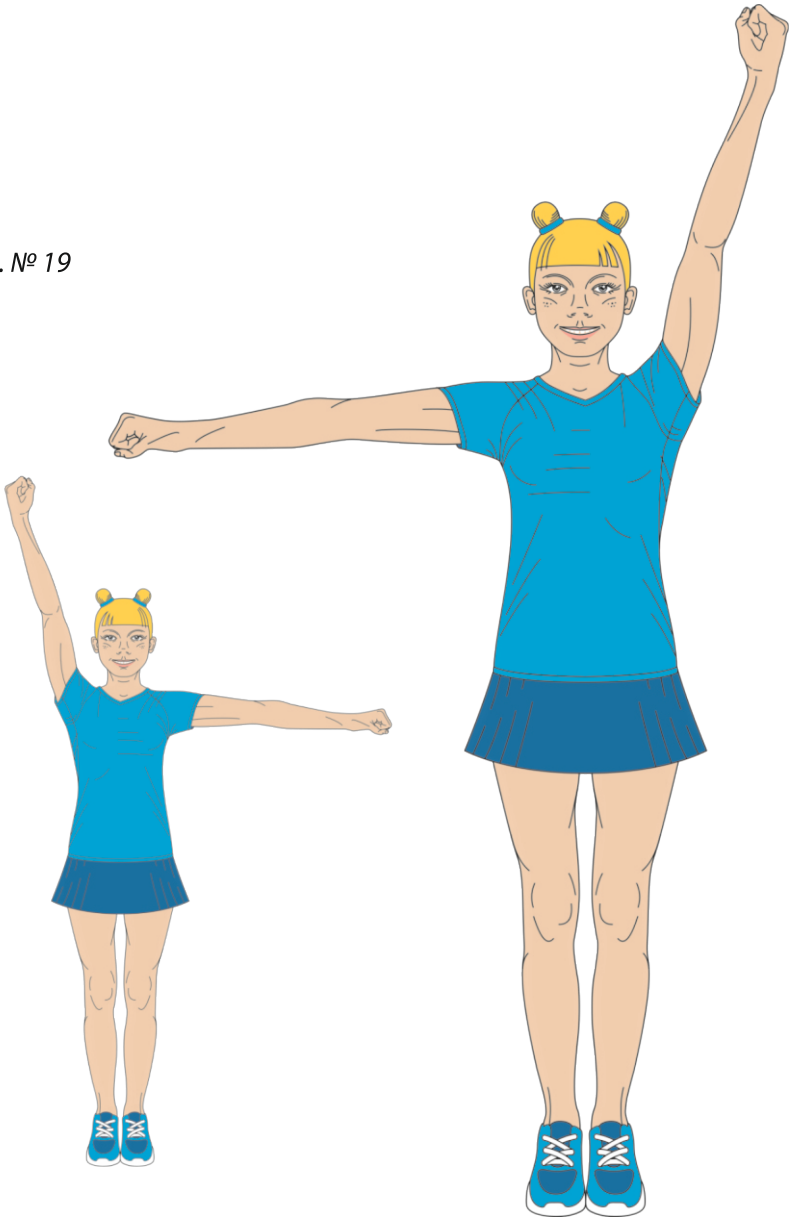
Рис. № 18
К



L

L – имитируем латинскую «L». Также выполняется симметрично. *Рис. № 19.*

Рис. № 19
L



Рамка

Рис. № 20.

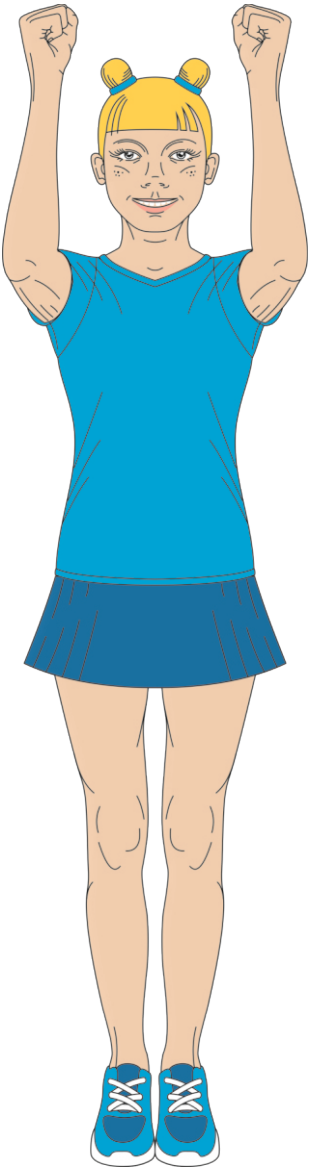


Рис. № 20
Рамка

Индеец

Рис. № 21.

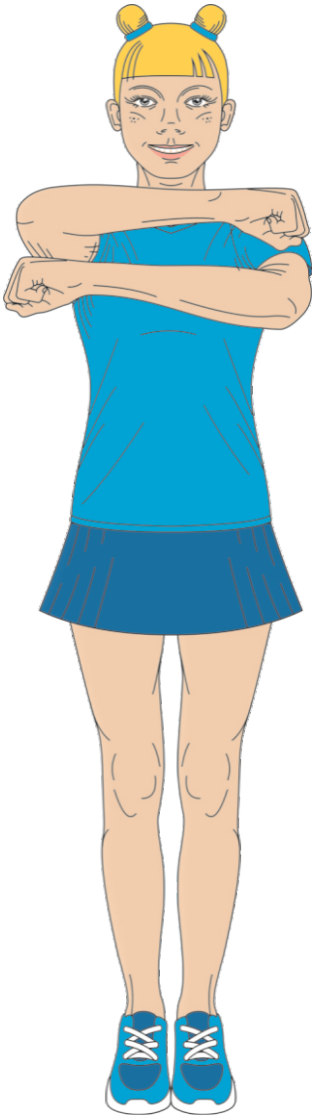


Рис. № 21
Индеец

Мускулистый мужчина

Рис. № 22.

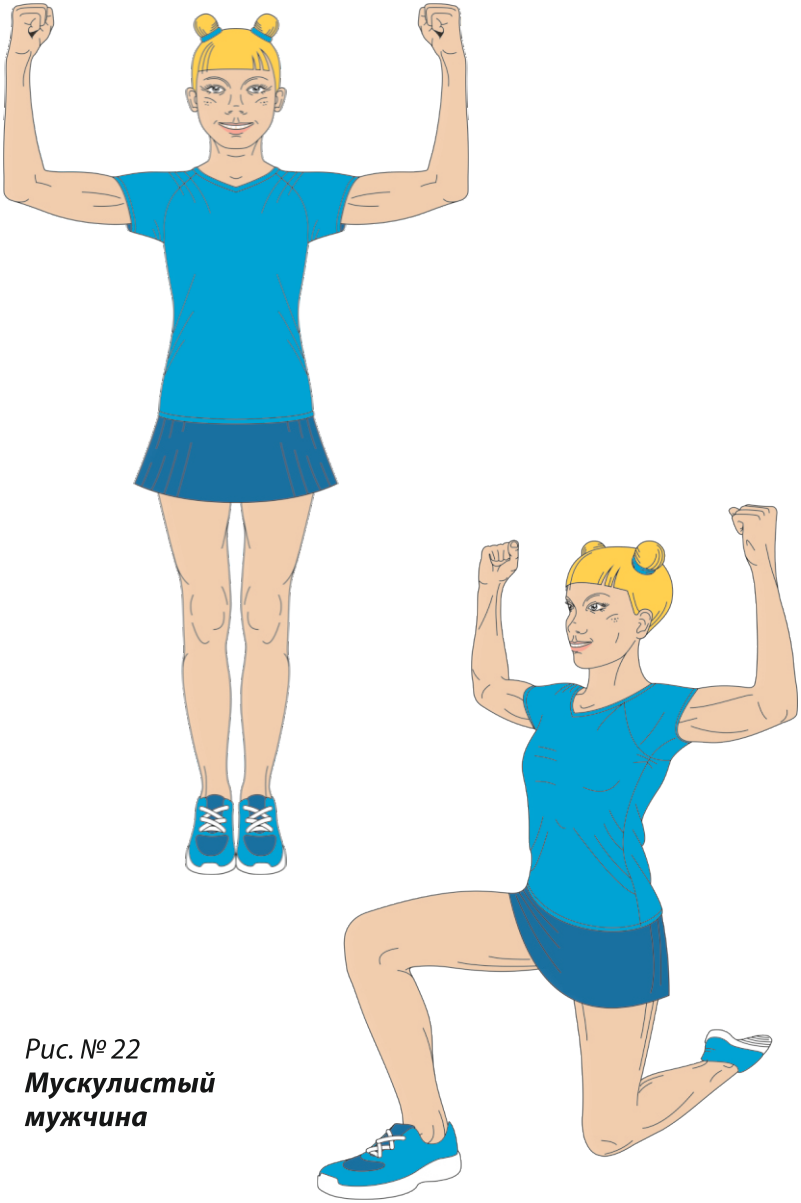


Рис. № 22
Мускулистый мужчина

На колено

Рис. № 23.

Рис. № 23
На колено

Карате

Карате – руки согнуты в локтевом суставе, локти отведены назад как можно дальше и стремятся встретиться в центре, кисти находятся возле подвздошных костей. Это положение рук часто встречается в карате, отсюда и название. *Рис.№ 24.*

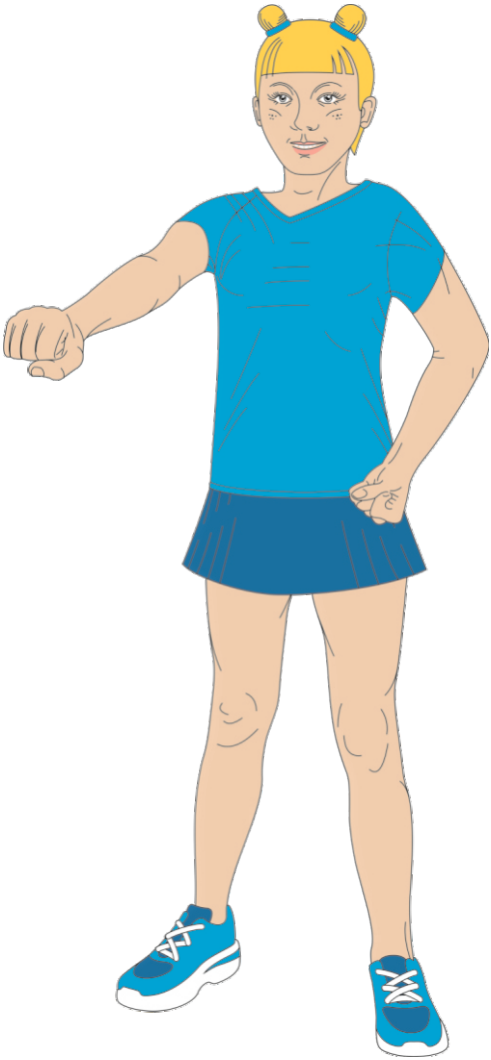


Рис. № 24
Карате

Ножницы

Ножницы – руки прямые. Одна рука поднята вверх (как в тачдаун), а другая опущена вниз. *Рис. № 25.*

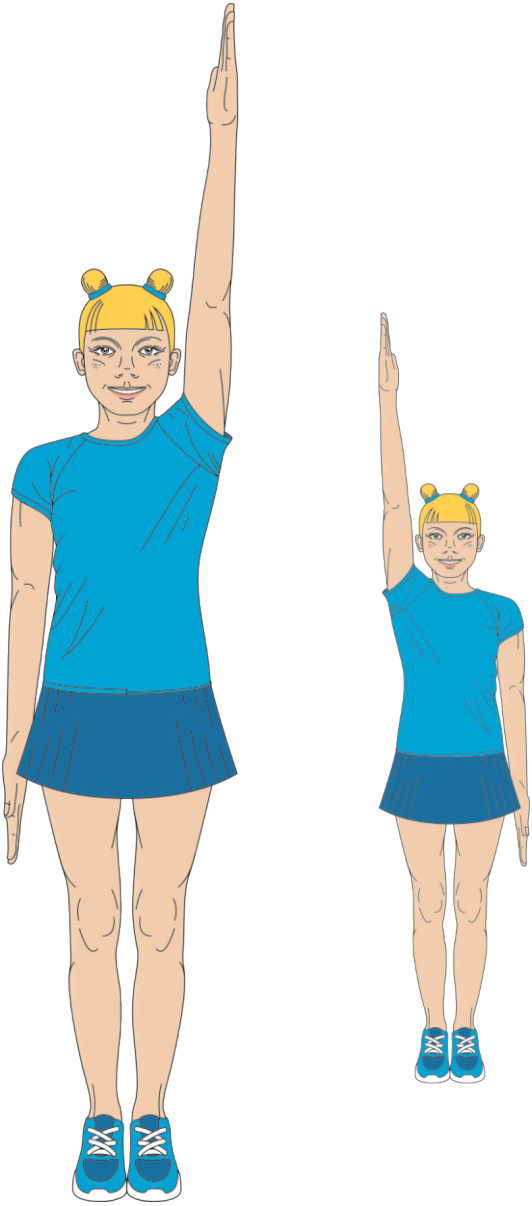


Рис. № 25
Ножницы

Важно не только безукоризненно выполнять базовые положения рук, но и одинаково и точно выполнять всей командой движения из одного положения в другое. В этом случае ваша программа будет зрелищной и привлекательной. Импровизируйте!

Ниже приведены примеры нескольких модификаций [производных] базовых положений рук.

Возможно, уважаемый читатель, Вы, в процессе тренировочных занятий, найдете свои уникальные положения.

Рекомендации: мы рассмотрели положения рук в чирлидинге, амплитуды и траектории движений рук из одного положения в другое. Вначале мы это сделали статично, обратив внимание на технику выполнения. Теперь мы можем это ввести в разминку или в блок общефизических упражнений. Это даст нам возможность регулярно тренировать и отрабатывать базовые положения рук.

2.3 Чир-прыжки

Чир-прыжок – быстрое, резкое перемещение тела вверх с отталкиванием ног от точки опоры с выполнением вида прыжка [определённой фигуры ногами в фазе полёта] и последующим приземлением на две ноги.

Чем выше спортсмен способен выпрыгнуть, тем больше у него времени на выполнение элемента ногами и тем больше времени успеть собрать ноги вместе и приземлиться на две ноги.

В литературе, как правило, приведены просто названия чир-прыжков от простого к сложному.

Мы предлагаем разбить чир-прыжки на три группы:

1. ***Подготовительные или подводящие*** – в команде «Флай» их называют разминочные. Их могут использовать в своих программах спортсмены первого года обучения. Спортсмены из группы спортивного совершенствования могут их использовать для разминки в тренировочном процессе или в спортивной программе, но в серии с более сложными прыжками.
2. ***Прыжки на основе «той-тач».***
3. ***Прыжки на основе «пайк».***

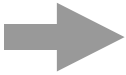
В любом случае, какой бы вы прыжок ни выполняли, он состоит из трех фаз:

- фаза подготовки;
- фаза полёта;
- фаза приземления.

1. *Фаза подготовки*

Фаза подготовки нужна для того, чтобы набрать максимум энергии для самого прыжка и выполнить его точно и мощно. В различных командах декоративная сторона фазы подготовки может существенно отличаться. Важно, чтобы в вашей команде все спортсмены умели выполнять её одинаково. *Рис. № 26, 27.*

Рис. № 26
Фаза подготовки, положение «Группировка»



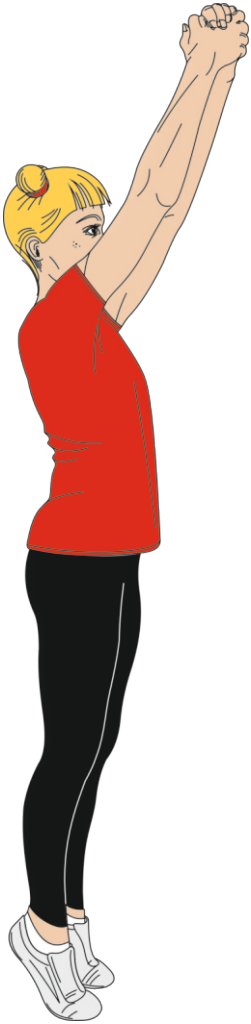


Рис. № 27
Фаза подготовки, положение «Удар в небо»

2. *Фаза полёта*

Фаза полёта – самая разнообразная. От того, какое положение принимает спортсмен в воздухе, зависит сложность прыжка. *Рис. № 28.*

Рис. № 28
Разнообразные фазы полётов

3. *Фаза приземления*

Фаза приземления во всех прыжках одинакова: спортсмен приземляется на переднюю часть стопы, амортизируя силу удара стопой и коленным суставом. Ладони располагаются точно под плечами, руки прямые, сильные и натянутые в локтевом суставе, стабилизируют корпус при приземлении. *Рис. № 29.*

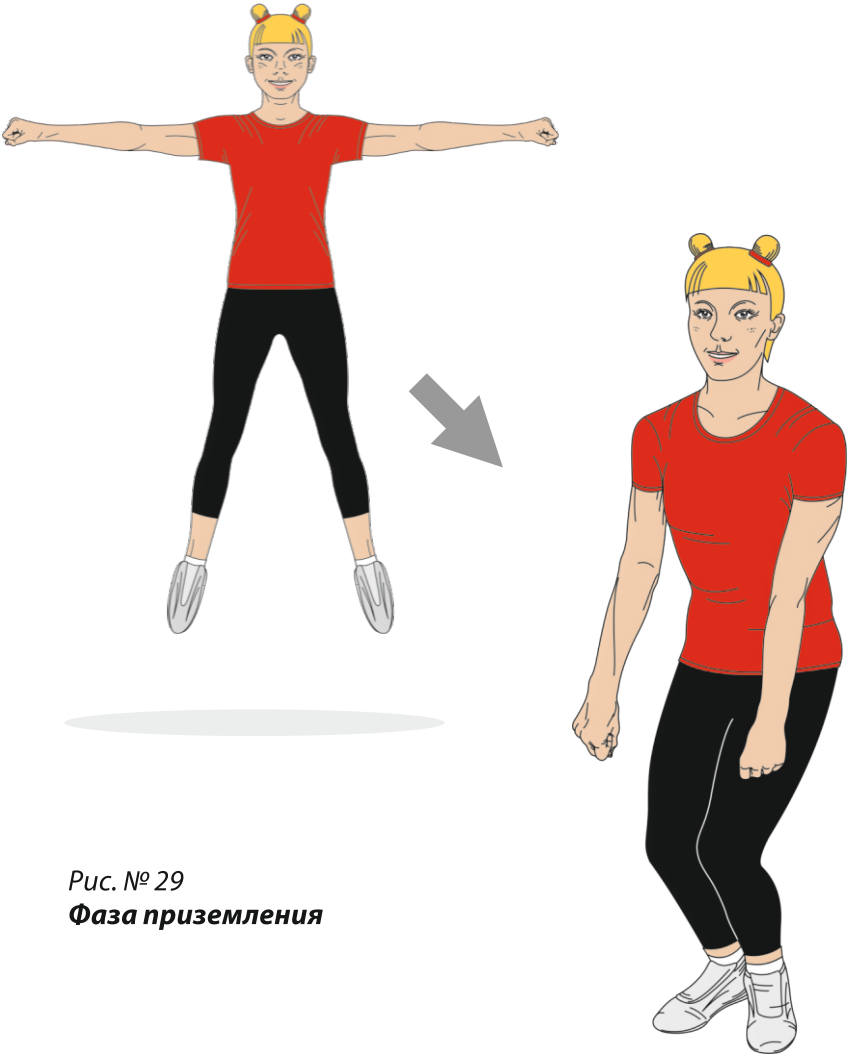


Рис. № 29
Фаза приземления

Прыжки первой группы – подготовительные или подводящие

1. Простой прыжок, или «карандаш».

Спортсмен выпрыгивает вверх как можно выше и старается удержать корпус вертикально. Руки в положении «Т», ноги вместе, выпрямленные в коленном суставе, стопы натянуты. Изучив этот вид прыжка, спортсмен понимает, насколько важно использование рук для набора высоты. *Рис. № 30.*

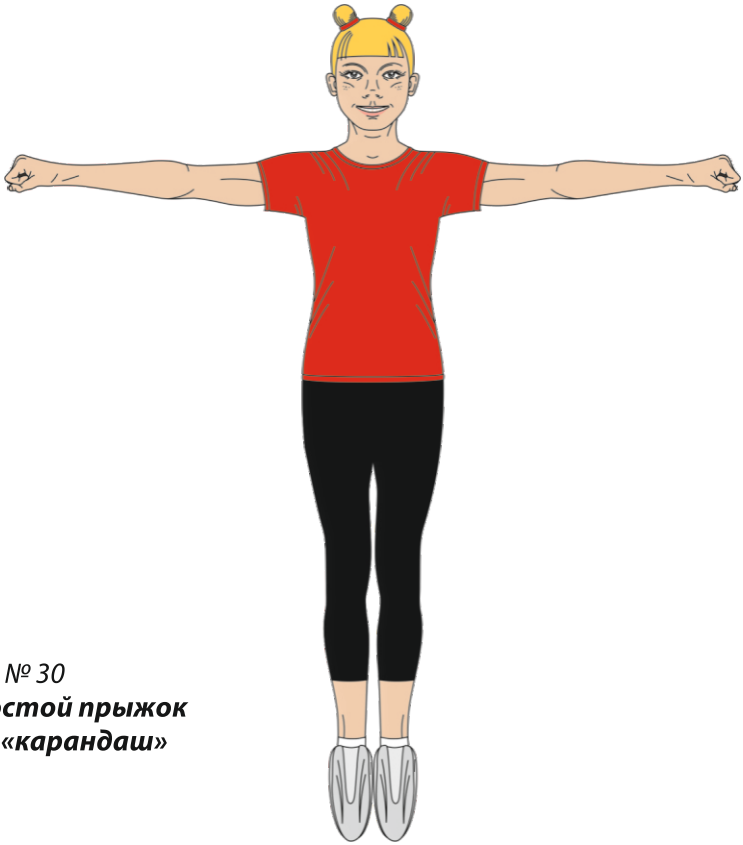


Рис. № 30
Простой прыжок
или ***«карандаш»***

2. *Стредл*

«Стредл» – прыжок «ноги врозь», или «звёздочка», также встречается под названием «распростёртый орёл» или «крестообразный прыжок». Все эти названия отлично рисуют образ прыжка. Руки нужно держать в положении «хай V», ноги шире плеч, колени, сильные и натянутые, смотрят вперёд, стопы натянуты, пальцы смотрят в пол. *Рис. № 31*.

Рис. № 31
Стредл

3. Стэг сиг

Усложнив «стредл» за счёт сгибания одной из ног, мы получим прыжок «стэг сиг». Положение рук в зависимости от поставленной задачи может быть различное: «хай V», «Т» или параллельно линии ног. *Рис. № 32, 33, 34.*

Рис. № 32
Стэг сиг
положение рук «Т»

Рис. № 33
Стэг сиг положение рук «V»

Рис. № 34
Стэг сиг положение рук параллельно линии ног

4. Группировка, или «так»

«Группировка», или «так» – прыжок, требующий уже большего набора высоты, чем предыдущие. Корпус нужно держать вертикально, а ноги подтягивать до груди. Руки в положении «Т». *Рис. № 35.*

Рис. № 35
«Группировка»
или ***«так»***

5. Лягушка

«Лягушка» – этот прыжок обычно используется в тренировочном процессе при разучивании прыжка «той-тач», в программах выступлений встречается редко. Данный прыжок даёт возможность отработать правильную позицию бёдер во время фаз выталкивания и полёта. Бёдра развернуты, ноги согнуты в коленном суставе, колени смотрят вверх, стопы натянуты, руки в положении «Т». *Рис. № 36.*

Рис. № 36
Лягушка

Вторая группа. Прыжки на основе элемента «той-тач»

1. Той-тач

Отработав прыжок «лягушка», мы плавно подошли к выполнению прыжка «той-тач». Этот прыжок часто можно встретить в хореографии различных народов мира, в том числе под названием «разножка». Это самый популярный и распространённый прыжок в чир спорте, он используется как в чирлидинговых, так и во фристайловых программах.

Спортсмен сначала выпрыгивает вверх, затем резко разводит ноги в шпагат. Колени смотрят вверх, стопы натянуты, руки в положении «Т» и касаются шнурков кроссовок. Важно помнить, что ноги нужно тянуть к рукам, а не наоборот. Спина ровная и сильная, допустим лёгкий наклон корпуса вперёд. *Рис. № 37.*

Рис. № 37
Той – тач

2. *Herkie (Хёрки)*

Хёрки (Herkie) – прыжок, названный по имени Лоуренса Р. Херкимеру, основателя National Cheerleaders Association (NCA). Этот прыжок нужно отличать от прыжка «хёдлер», или «барьерист». Судя по историческим фотографиям, во времена Лоуренса Р. Херкимера не предъявляли жёстких требований к технике выполнения прыжка: натянутости стоп, развороту бёдер и высоте прыжка. Просмотрите исторические фотографии. На них – левая нога прямая, а левая рука согнута; правая нога согнута, а рука прямая и поднята вверх.

При выполнении прыжка необходимо обратить внимание на постановку корпуса и разворот бёдер. Мы ставим этот прыжок в группу «прыжки на основе элемента "той-тач"», потому что ноги разведены в стороны и стремятся к линии шпагата. Одна нога прямая, колено смотрит вверх; вторая нога согнута в коленном суставе под углом 90 градусов, колено смотрит вперёд. *Рис. № 38.*

Рис. № 38
Herkie (Хёрки)

3. Абстракт

«Абстракт» часто относят к прыжкам первой группы. Но технически правильное выполнение данного прыжка требует отличной растяжки, правильного разворота бёдер, грамотного сгибания ног в коленном суставе, да ещё навстречу друг другу, что требует изрядной тренированности координации и взрывной силы. Положение рук, в зависимости от подготовленности спортсмена, возможно «Т» или «руки вверх, согнутые в локтевом суставе». Одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая нога отведена назад, колено максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону. *Рис. № 39*.

Рис. № 39
Абстракт

Третья группа. Прыжки на основе «пайк»

1. Пайк

«Пайк». В фазе полёта ноги нужно крепко прижать друг к другу и поднять вперёд перед корпусом, тело наклонить к ногам. Руки в положении «вёдра» должны тянуться вперёд. *Рис. № 40.*

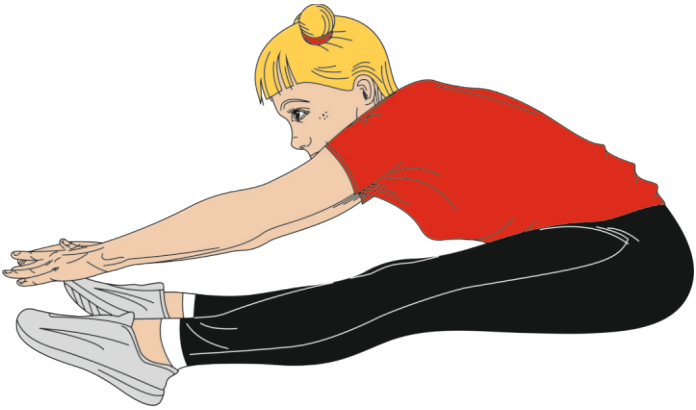


Рис. № 40
Пайк

2. *Хёдлер*

«Хёдлер», или «прыжок барьериста». Если использовать образное мышление, то это, возможно, ½ пайка. Если точнее, то правая нога тянется вперёд. И руки, и корпус как в прыжке «пайк», но левая нога согнута, а колено смотрит вниз. *Рис. № 41*.

Рис. № 41
Хёдлер

3. Двойная девятка

«Двойная девятка» – модифицированный «пайк». Обычно правая нога и рука прямая, а левая нога и рука согнуты под углом 90 градусов и стремятся занять положение, параллельное полу. *Рис. № 42.*

Рис. № 42
Двойная девятка

Вершина всех прыжков – прыжок «вокруг света»

Прыжок «вокруг света». Спортсмен сначала выполняет прыжок «той-тач», выпрыгивает вверх, затем резко открывает (разводит) ноги в шпагат. Колени смотрят вверх. Стопы натянуты. Руки в положении «Т» и касаются шнурков кроссовок. Затем переводит тело в положение прыжка «пайк» и только потом производит фазу приземления. Важно помнить, что ноги тянем к рукам, а не наоборот. Спина ровная и сильная, допустим лёгкий наклон корпуса вперёд. Возможно выполнить прыжок и в обратном направлении: пайк – той-тач – приземление. *Рис. № 43.*

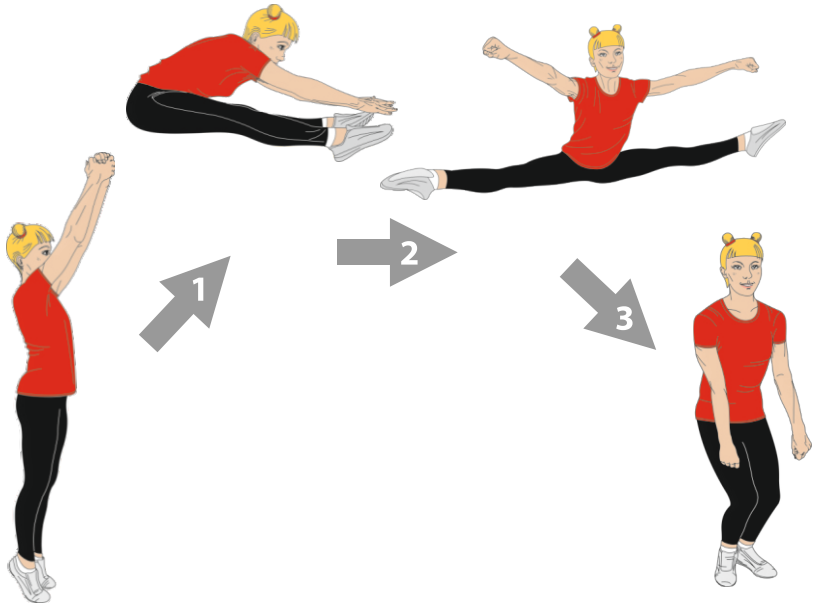


Рис. № 43
Вокруг света:
1. Фаза подкотовки
2. Фаза полёта пайк – той–тач
3. Фаза приземления

2.4 Станты и пирамиды

В этой главе пособия мы разберём самые простые станты (уровня 0-1-2-3) и пирамиды на основе их комбинаций, а также рассмотрим амплуа спортсменов в станте.

Как говорил Деронн Форен, сертифицированный тренер всех уровней чирлидинга как клубных, так и школьных и студенческих команд, член Американской ассоциации тренеров и руководителей чирлидинга, качественное выполнение станта вызывает уважение. Мы уважаем себя, спортсменов, которых обучаем, болельщиков, поэтому изначально стремимся к очень качественному результату. Мы не будем торопиться в дороге. Ведь приобретение знаний – это путь. Путь этот может быть долгим, интересным и увлекательным. Как и у каждого пути, должна быть цель. Цель, которую видно издалека, со всех точек нашего пути. Цель у нас будет одна, а вот путь, который каждый из нас пройдёт, уважаемый читатель, будет свой. Это будет зависеть от многих факторов: от возрастной категории, с которой вы занимаетесь, от уровня подготовленности ваших обучающихся, от длительности тренировочного занятия, от количества занятий в неделю и даже от стараний юных спортсменов. *Рис. № 44.*

Рис. № 44
Пирамида «Тауэр»

Итак, наша цель – пирамида «Тауэр». *Рис. № 45.*

Рис. № 45
Пирамида «Тауэр»

Вероятнее всего, эту пирамиду мы сможем грамотно построить только к концу второго года обучения. Выше мы отметили факторы, влияющие на скорость достижения данной цели, но к финалу занятий первого года обучения мы с вами соберём очень похожую пирамиду – пирамиду «имитация Тауэра». *Рис. № 48*

Мы с вами еще не знакомились даже с понятием «пирамида». Пирамида – это что-то грандиозное, устойчивое и большое. Как и любое глобальное сооружение, оно состоит из кирпичиков. В чирлидинге «кирпичиками» пирамиды являются станты. Как гласят правила чир спорта, утверждённые приказом Министерства спорта Российской Федерации от 5 февраля 2018 г. № 84, «пирамида – соединение двух или более стантов».

Стант – структурная единица в чирлидинговой команде.

Каждый спортсмен в станте имеет свою роль, или, по-другому, позицию, амплуа. *Рис. № 46, 47.*

Начнем с основы, которая должна крепко стоять на соревновательной поверхности.

База (Base) – это спортсмены, которые поднимают, удерживают, подбрасывают флаера. Базами становятся самые выносливые и сильные участники команды. Они являются опорой всех стантов и пирамид. Большую часть программы они держат стопы флаера в своих руках. Базам нужно много работать, развивая взрывную и статическую силу всех групп мышц тела — ног, спины, пресса и рук. Обязательно развивать ловкость, выносливость и, конечно же, спокойствие. Спортсмены в этой роли должны быть ответственными и пунктуальными, если хотят, чтобы флаер им доверял. В станте может быть 2, 3 или 4 Базы. Это зависит от уровня подготовленности всех членов команды и от поставленных перед спортсменами задач. Боковые Базы – 2 человека, плюс задняя База, плюс передняя База. У каждого из них свои захваты и техника работы. Задняя База – это, как правило, самые высокие члены команды. Они стабилизируют работу верхнего, ускоряют его движение вверх и замедляют его при движении вниз, добавляют силы на выбросах.

Каждая роль предоставляет свои возможности и предъявляет свои требования. В соответствии с этими требованиями и будет строиться тренировочный процесс. Спортсмены могут выступать в разных ролях в разных элементах одной программы, если соответствуют требованиям этих ролей. Хотя для этого им придётся тренироваться в два раза усерднее!

Флаер (Flyer) – в правилах, утвержденных в 2018 году, флаера называют «верхний». Член команды, которого будут поднимать, выбрасывать, ловить и ставить на вытянутые руки, и есть флаер. Как правило, это самые маленькие по росту, лёгкие и гибкие спортсмены. Флаеры должны обладать отличным чувством равновесия, уметь удерживать баланс даже на одной ноге. Для этой роли спортсмену нужно много работать над гибкостью и координацией движений и учиться доверять людям. По-настоящему доверять своим Базам, потому что именно они заставляют Флаера летать и, что самое важное, ловят его!

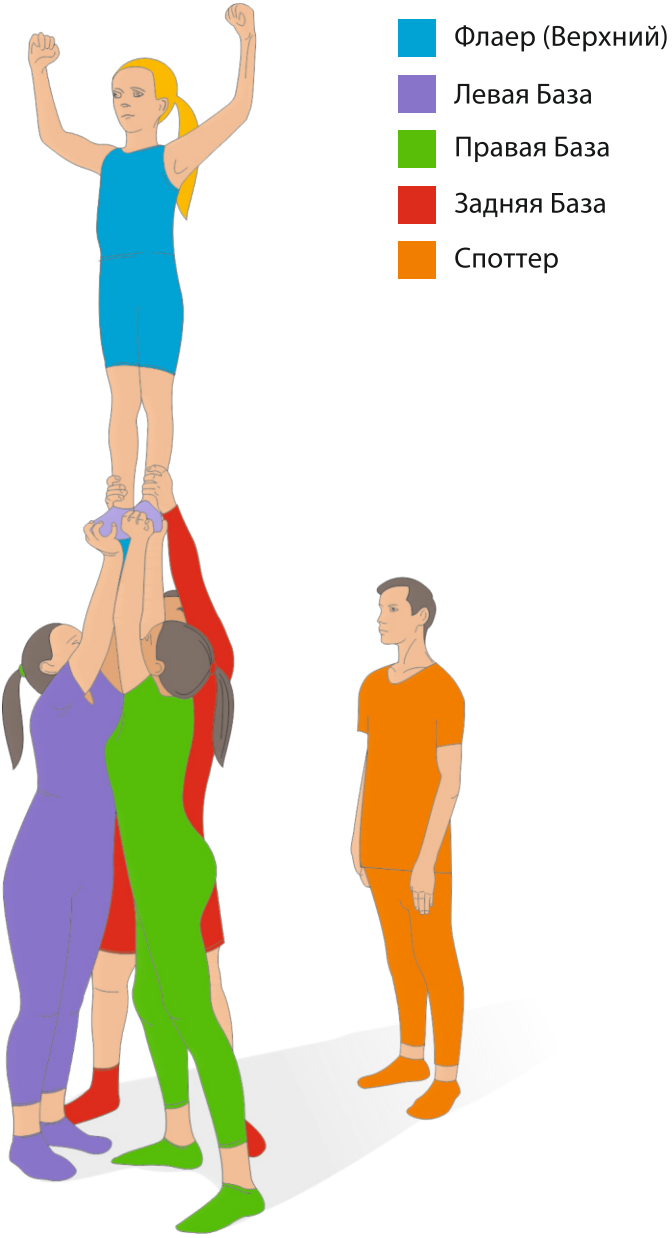


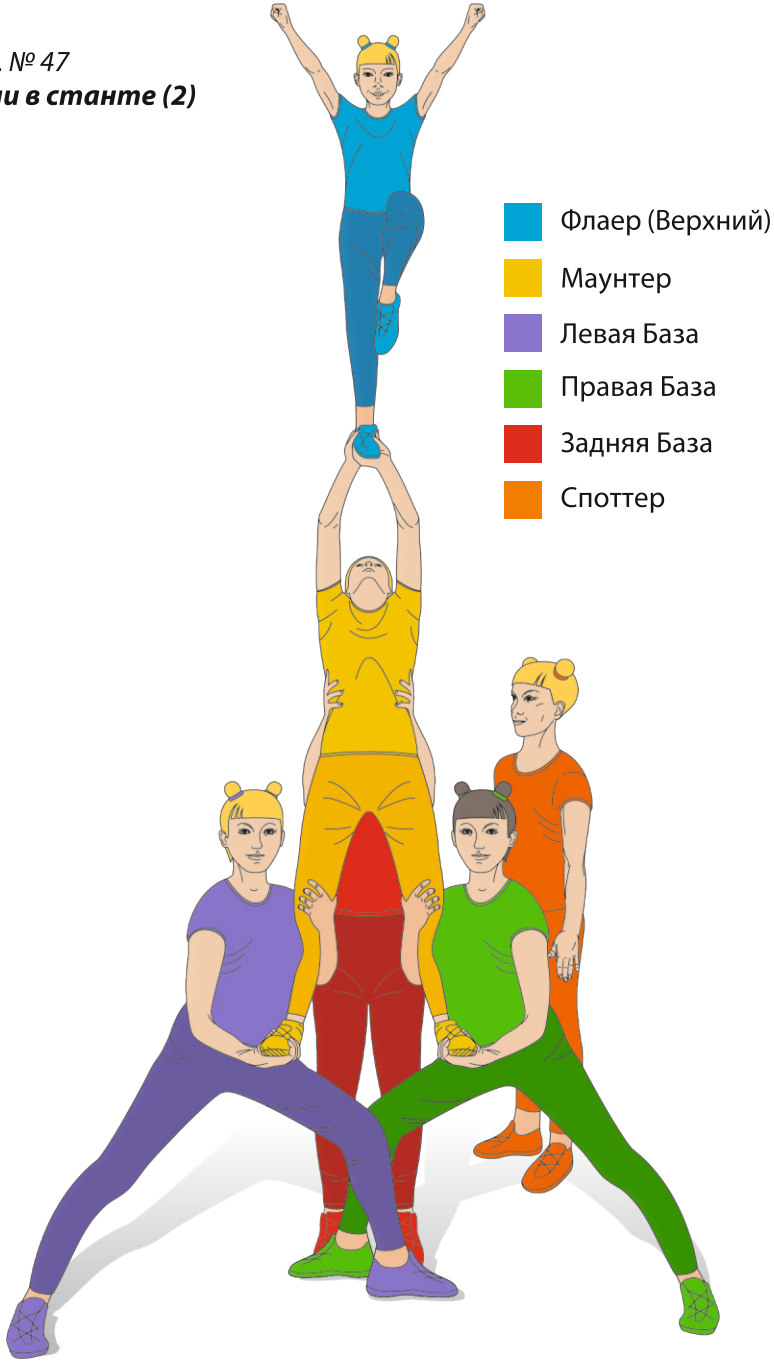
Рис. № 46
Роли в станте (1)

Споттер (Spotter) – спортсмен, отвечающий за страховку Флаера или Маунтера. На эту роль нужен очень ответственный и сосредоточенный спортсмен. Споттер отвечает за страхование зон головы, шеи, спины и плеч Верхнего во время исполнения станта, пирамиды или тосса (выброса). Все Споттеры должны быть непосредственными членами соревнующейся группы и хорошо знать программу своего станта или группы. Эти спортсмены должны быть обучены технике страхования. Каждый Споттер должен находиться сбоку или сзади станта, пирамиды или исполняемого тосса. Он должен находиться непосредственно на соревновательной поверхности. Споттер должен быть внимателен во время исполнения элемента, он должен иметь возможность соприкасаться с базой верхнего, которого он страхует, но не обязан находиться в постоянном физическом контакте с этой базой. Споттер не может располагаться таким образом, чтобы его корпус находился непосредственно под стантом, но может иметь захват за запястья или другие части рук Базы, может иметь захват за ноги/лодыжки Верхнего, может не прикасаться к Базе или Верхнему вовсе. Спортсмен, выполняющий роль Споттера, не может одновременно быть Базой и Споттером.

Маунтер (Mounter) – спортсмен, занимающий второй уровень пирамиды, между Базой и Флаером, не имеющий прямого контакта с соревновательной поверхностью.

Независимо от роли, все спортсмены ценны для команды, ведь от успешного выполнения своей роли каждым участником команды зависит возможность выполнения своих ролей другими спортсменами и, следовательно, успех всей команды!

Рис. № 47
Роли в станте (2)



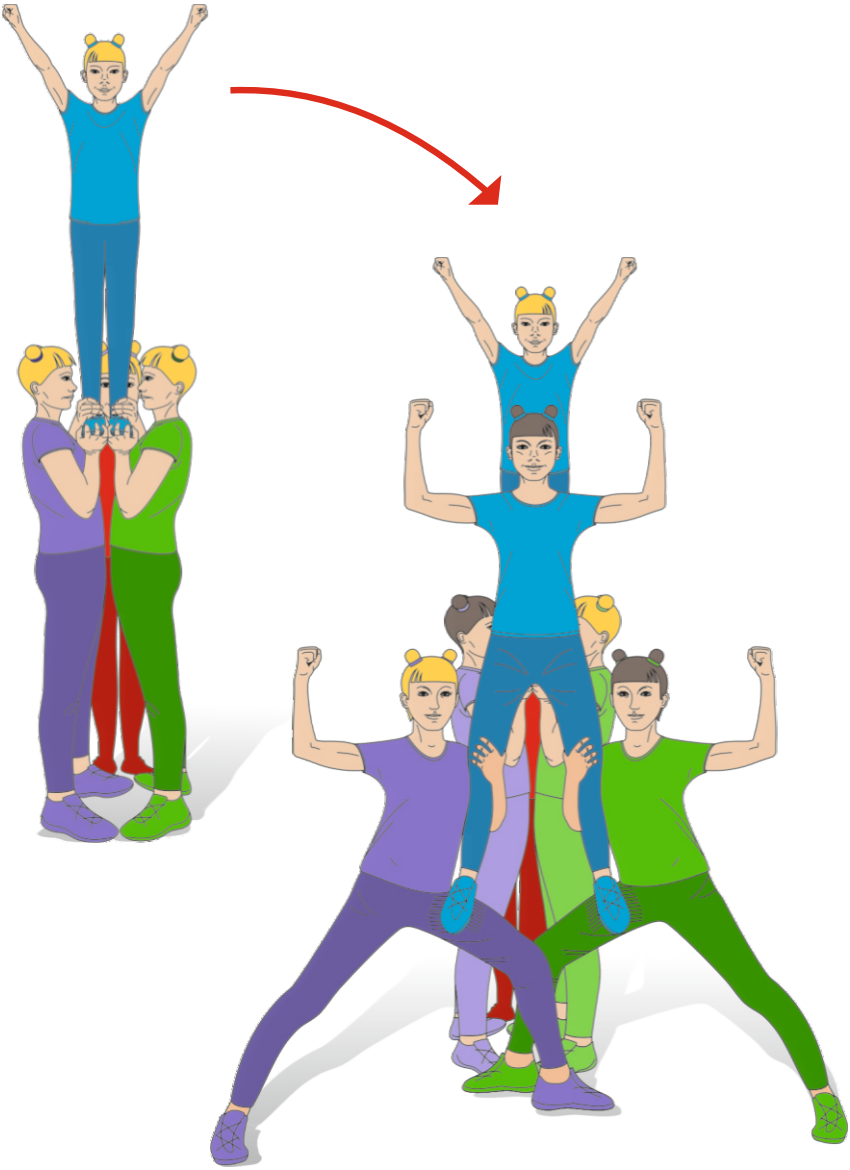


Рис. № 48
Пирамида «имитация Тауэра»

Стант – элемент, в котором верхний удерживается одной или более базами. Станты классифицируются как «станты на одной ноге» и «станты на двух ногах», в зависимости от того, сколько ступней верхнего удерживаются базой или базами. Исключение: «стант-стул» классифицируется как «стант на двух ногах». Если верхний не удерживается ни за одну из стоп, то классификация стантов происходит по количеству ног верхнего, удерживаемых базой или базами. Исключение: если верхний не находится в вертикальном положении и не удерживается ни за одну из стоп, такой стант классифицируется как «стант на двух ногах».

Тауэр-пирамида – стант на станте на уровне уэйст-левел (2-1-1), классифицируется как пирамида, поскольку есть соединение двух стантов.

Какой бы стант или пирамиду вы ни задумали выполнить, последовательность действий будет строиться из следующих фаз:

- заход в стант;
- стабилизация станта;
- выход из станта (сход флаера).

Уже с самых первых тренировочных занятий в программу основной части желательно ставить упражнение, направленное на выработку одинаковости (однотипности действий) при заходе флаера в стант, постановку ног базы. Данное упражнение на первых порах желательно выполнять всем спортсменам команды, вне зависимости от их амплуа.

Исходные положения рук и ног с возрастанием сложности захода в стант будут меняться, но общая последовательность действий сохранится.

Разберем и отработаем это на примере станта «стойка на бедре одиночной базы».

Стойка Базы.

Стойка может быть выполнена как на правую, так и на левую ногу, в зависимости от поставленных задач.

Ноги согнуты в коленном суставе.

Важно! Необходимо обратить внимание на угол в коленном суставе: 90-95 градусов. Стопа должна быть направлена наружу, под углом 40-45 градусов. Голень второй ноги расположена на полу, в плоскости, перпендикулярной плоскости правой ноги. Это нужно для устойчивости Базы в пространстве.

Руки Базы находятся в свободном положении.

Расположение Флаера (Верхнего) относительно Базы.

Флаер расположен за плечом Базы со стороны рабочей ноги Базы на расстоянии 15-20 сантиметров (на полшага).

Ноги вместе, вес перенесён на переднюю часть ноги. Руки по швам. Плечи развёрнуты, подбородок приподнят, взгляд направлен вперёд и вверх.

Одновременно Флаер кладёт руку на плечо и ставит ногу на бедро Базы.

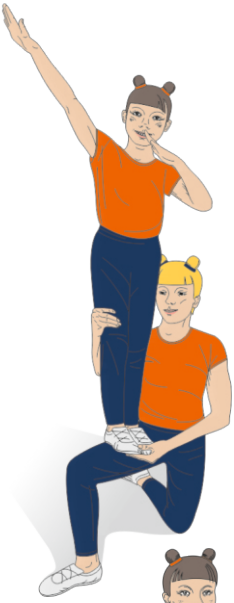
Важно! Ногу Флаер должен поставить чётко «в сустав».

На вдохе Флаер выполняет подъём на пальцы (релеве) на опорной сильной ноге, изолированно в коленном суставе. Затем плие, толчок, релиз одной ноги и выход в стойку. Вариантов стоек может быть несколько: на двух ногах, на одной ноге.

Захват ноги Флаера.

Важно! Базе осуществить грамотный захват ноги Флаера. База — это основа, на которой Флаер удерживает свое равновесие.

Платформа. Чем надежнее платформа, тем увереннее и качественнее равновесие Флаера. Внешней рукой База создает дополнительную опору для стопы (стоп, в зависимости от вида стойки). Внутренней рукой База фиксирует коленный сустав опорной ноги (или обеих ног Флаера).



Стабилизация станта.

После фазы захода в стант Флаер приставляет вторую ногу и показывает устойчивое равновесие. В момент стабилизации у него есть возможность продемонстрировать работу руками. Это может быть какая-либо короткая комбинация движений или одно из основных положений рук чирлидинга. Флаер может выполнить стойку на одной ноге.

Выход из станта.

Импульс для схода задает База, выполнив толчок – кач бедром. Этот толчок-кач будет в дальнейшем везде присутствовать. Флаер, получив данный импульс выполняет реливе – толчок стопами, ноги в коленом суставе остаются изолированными. После фазы полета, Флаер приземляется, как после прыжка и удерживает равновесие в группировке.

Важно:

▸ Придавайте большую ценность базовым навыкам по сравнению с навыками продвинутыми!

▸ Повторение – мать учения!

▸ Некачественное выполнение стантов приводит к потере уважения!

Отработав стант «стойка на бедре одиночной Базы», мы можем перейти к работе над стантом «стойка на бедре двойной Базы». Последовательность действий в данном станте идентична действиям в станте «стойка на бедре одиночной Базы». *Рис. № 49, 50, 51, 52.*

Рис. № 49
Положение спортсменов в момент захода в стант

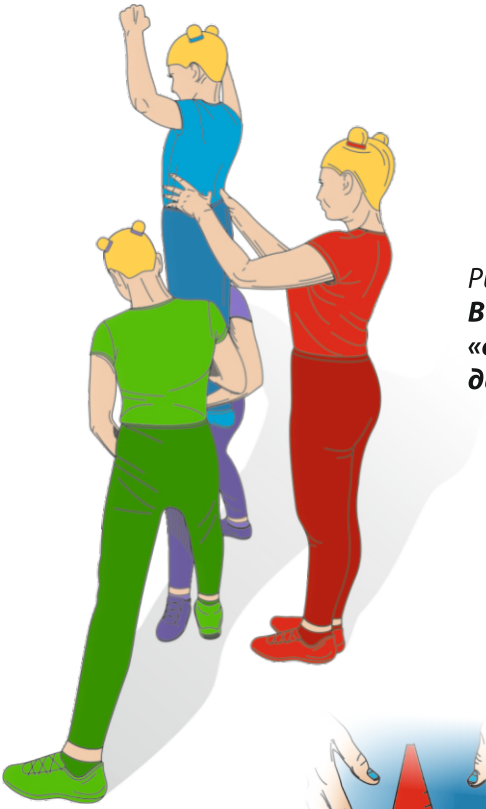


Рис. № 50
Вид сзади станта «стойка на бедре двойной Базы»

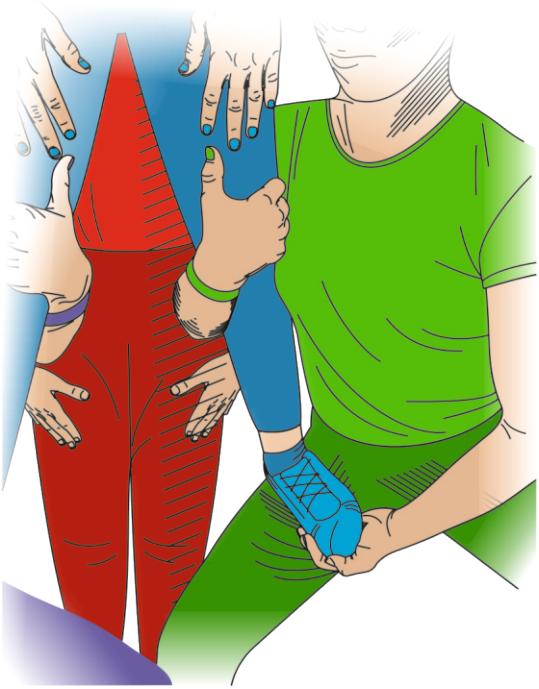


Рис. № 51
Захват ноги Флаера в станте «стойка на бедре двойной Базы»

Рис. № 52
Вид спереди станта «стойка на бедре двойной Базы»

Сход – заключительное действие в станте или пирамиде, заканчивающееся приземлением Верхнего в крэдл или на соревновательную поверхность. Выход Верхнего из крэдл-позиции на соревновательную поверхность не классифицируется как сход и должен соответствовать разделу Правил, регулирующему винты, переходы в стантах и тому подобное.

Отработав первые два станта, можно приступить к комбинированию данных стантов (к построению простейших пирамид) и параллельно продолжать осваивать технику работы в стантах шолде-сит, шолде-стэнд и преп-станте.

Важно:

▸ Будьте последовательны в своих действиях.

▸ Уделяйте много времени отработке положения тела спортсменов в станте.

▸ Помните, что верное положение тела и распределение веса определяет правильность выполнения станта.

Все станты, которые мы рассмотрели с вами в настоящем учебно-методическом пособии, относятся к «вертикальным стантам».

Вертикальные станты – это станты, которые просто поднимаются, удерживаются и спускаются. Они могут подниматься и спускаться несколько раз или длительно удерживаться наверху со сменой положений, затем спускаться.

Перечислим обычные вертикальные станты – это стойки на бедре, стрэдлы на плечах, стойки на плечах, элеваторы, экстеншены, все вариации либерти, баскеты.

Вертикальные станты – основа для пирамид. Они являются стантами базового уровня.

Эти станты зрелищны и их легко выполнить чисто. В них легко поддерживать базовую дисциплину.

Все станты двигаются вертикально, переходными их делает добавление более одного подъёма/спуска и/или добавление вторичных или третичных движений. *Рис. № 53-63.*

Рис. № 53
Комбинация стантов «стойка на бедре двойной Базы» – «длинная пирамида»

Рис. № 54
Стант «шолде-стэнд».
Стойка на плечах одиночной Базы.
Положение спортсменов перед заходом в стант

Рис. № 55
Стант «шолде-стэнд».
Стойка на плечах одиночной Базы.
Положение спортсменов в процессе захода в стант

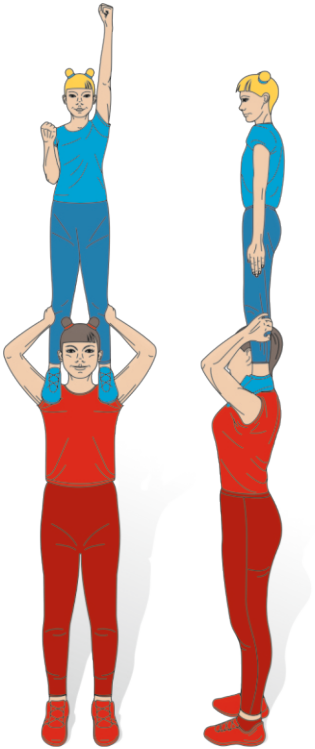
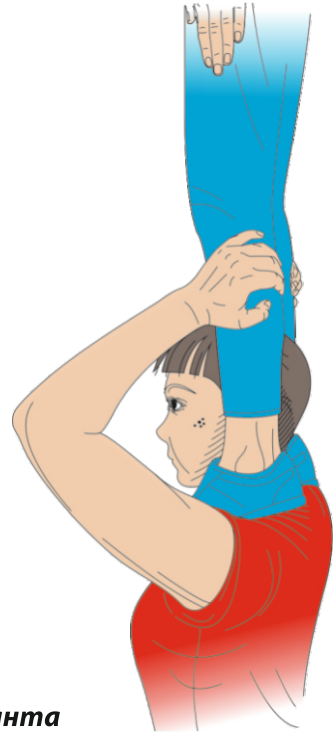


Рис. № 56
Стант «шолде-стэнд». Положение спортсменов в фазе стабилизации станта

Рис. № 57
Стант «шолде-стэнд». Захват ног Флаера



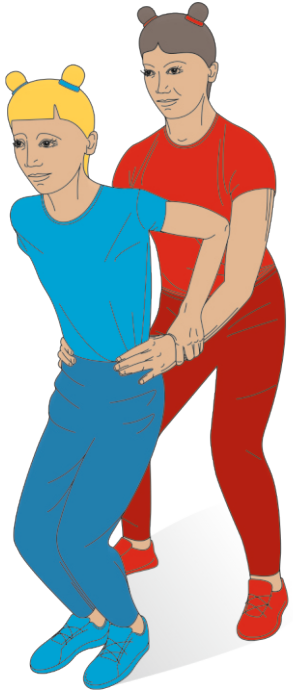
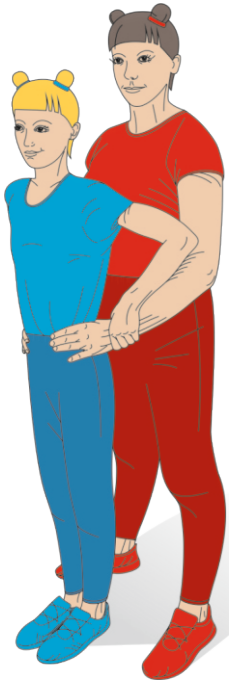


Рис. № 58
Стант «шолде-стэнд». Положения спортсменов в момент приземления флаера

Рис. № 59
Стант «шолде-сит». Стредл на плечах одиночной Базы. Положение спортсменов перед заходом в стант



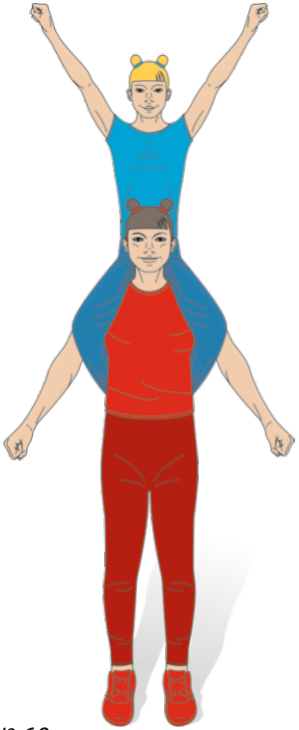


Рис. № 60
Стант «шолде-сит». Положение спортсменов в фазе стабилизации станта

Рис. № 61
Стант «шолде-сит». Захват ног Флаера

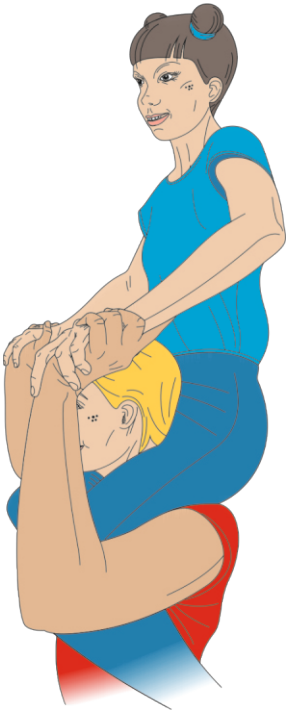


Рис. № 62
«Преп-стант». Положение спортсменов перед заходом в стант

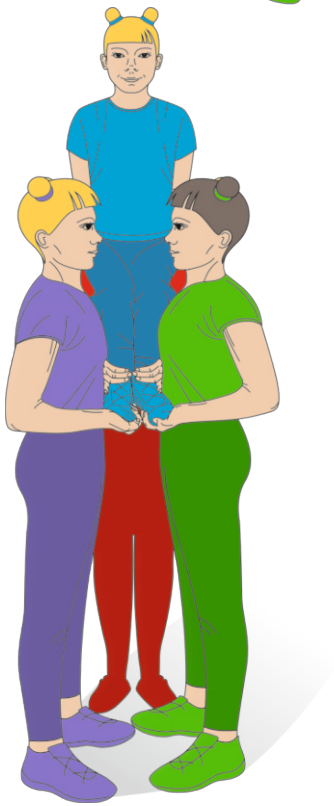
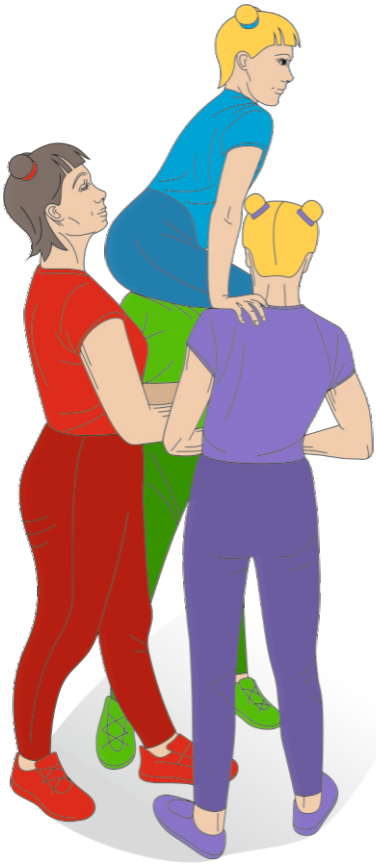


Рис. № 63
«Преп-стант». Положение спортсменов в процессе захода в стант

Рис. № 64
«Преп-стант». Положение спортсменов в процессе захода в стант



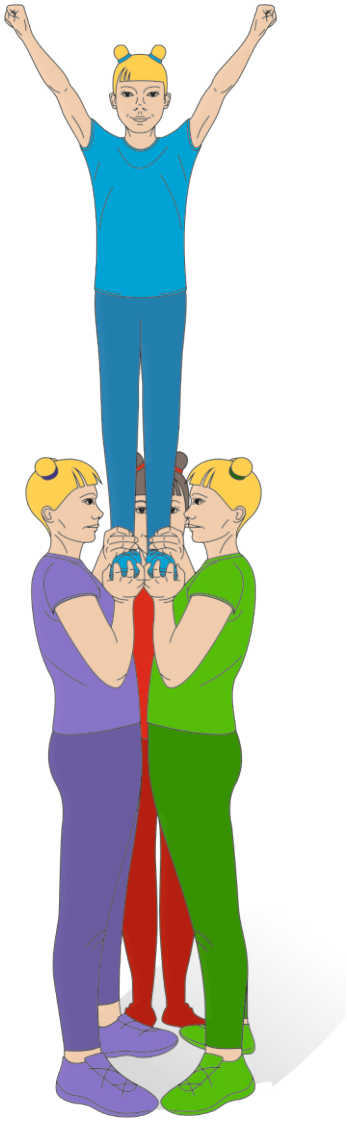


Рис. № 65
«Преп-стант». Положение спортсменов в фазе стабилизации станта

Понятия уровня/высоты в чирлидинге относительно соревновательной поверхности. *Рис. № 66.*

1 Граунд-левел
УРОВЕНЬ ПОЛА

– нахождение на соревновательной поверхности (уровень земли).

2 Уэйст-левел
УРОВЕНЬ ТАЛИИ

– горизонтальная плоскость, являющаяся границей высоты над соревновательной поверхностью, приблизительно равной высоте расположения талии стоящего человека.

3 Преп-левел (высота)
УРОВЕНЬ ПЛЕЧ

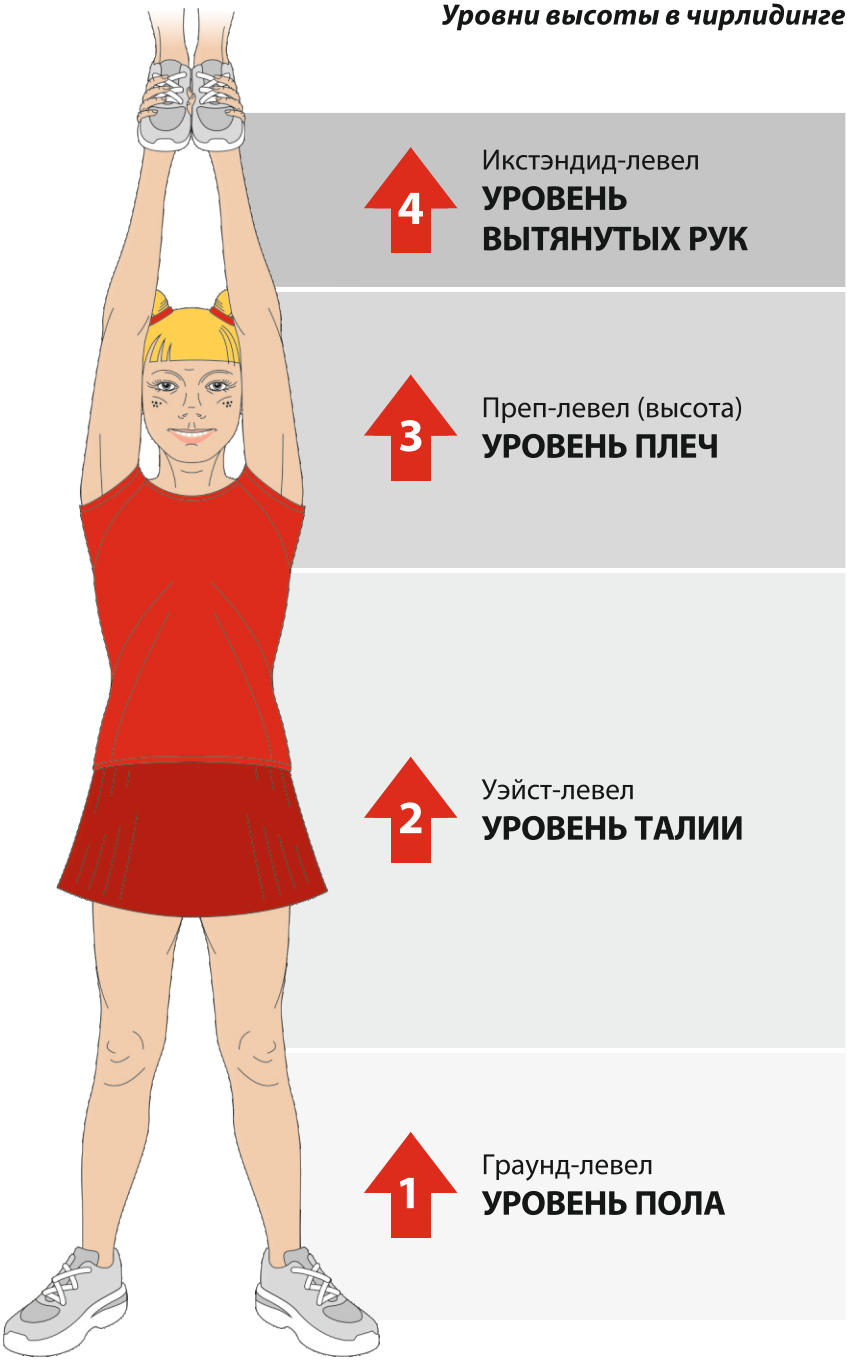
– горизонтальная плоскость, являющаяся границей высоты над соревновательной поверхностью, приблизительно равной высоте расположения плеч стоящего человека.

4 Икстэндид-левел
УРОВЕНЬ ВЫТЯНУТЫХ РУК

– горизонтальная плоскость, являющаяся границей высоты над соревновательной поверхностью, приблизительно равной высоте расположения кистей рук, вытянутых над головой стоящего человека.

Рис. № 66

Уровни высоты в чирлидинге



2.5 Акробатика в чир-программе

Многое думают, что чирлидинг – это и есть акробатика. Это мнение ошибочно. Чирлидинг – самостоятельный вид спорта, и акробатика – это лишь часть чир-программы. Безусловно, она обязательно должна присутствовать в чир-программе, и чем сложнее и качественнее ее уровень, тем лучше выступление в целом. Мы знаем, что, помимо акробатики, чир-программа включает в себя пирамиды, станты, прыжки, махи, чир-данс и т.д., но в направлении «чир» основной упор делается на акробатические элементы, а это требует основательной спортивной подготовки.

Итак, акробатика (от др.греческого ἀκρο-βᾰτω «ходить по краю» - ἄκρος «край» + βᾰτω «топтать, ступать, ходить») - разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку. С 2016 года акробатика, как самостоятельный вид, включена в олимпийские виды спорта.

Согласно правилам чир спорта, акробатические элементы в чирлидинге могут выполняться с места или с разбега.

Акробатика с места – акробатический элемент или серия акробатических элементов, исполняемых с места без разбега или других действий, направленных вперед непосредственно перед исполнением элемента. Любое количество шагов назад перед исполнением акробатического элемента или элементов не будет противоречить классификации «акробатика с места».

Акробатика с разбега – акробатический элемент или серия акробатических элементов, которые начинаются с дополнительного шага вперед, подскока или разбега.

Также в чирлидинге используются понятия «силовая акробатика» – удержание равновесия флаера в станте, и «полётная акробатика» – выполнение элементов в воздухе в выбросах при переброске со станта на стант, при сходах или заходах в стант.

Многих начинающих педагогов пугает слово «акробатика». Но мы забыли, что простейшие гимнастические элементы, такие как кувырок вперёд, колесо (переворот в сторону), стойка на руках – всё это элементы акробатики, и когда-то они выполнялись всеми школьниками на уроках физической культуры.

Технологическая карта занятия

«Совершенствование общей физической подготовки на занятиях чирлидингом с использованием элементов гимнастики и акробатики»

Педагог: Зинаида Николаевна Дубова

Направление: физкультурно-спортивное

Образовательный курс: «Чирлидинг. Старт»

Возраст обучающихся: 10-14 лет

Тип занятия: комбинированное – изложение материала, проверка домашнего задания и изученного, закрепление полученных знаний

Необходимое оборудование: мягкое спортивное покрытие зала, гимнастические маты, гимнастическая стенка, звуковое оборудование

Цель: повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся посредством выполнения акробатических и гимнастических упражнений

Задачи:

Образовательная: закреплять технику выполнения кувырка вперёд, кувырка назад с выходом в стойку, переворота вперёд на одну руку, технику переворота назад, колеса, рандата, курбета, фляка и комбинацию данных упражнений.

Развивающая: создавать условия для развития силы, гибкости, координации движений, выносливости, укрепления мышц спины, брюшного пресса, рук и ног.

Воспитательная: воспитывать у обучающихся чувство взаимопомощи, ответственности, решительности.

Формы работы: групповая, фронтальная.

Место проведения: спортивный зал учреждения.

Техника безопасности: напомнить о правилах техники безопасности, о дисциплине на уроке, форме одежды, обуви.

№ п/п	Содержание	Хроно-метраж	Организационно-методические рекомендации для обучающихся
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ занятия (разминка) – 15 минут			
1.	Построение. Целеполагание	1 минута	Познакомить с целью и задачами занятия в доступной форме. Обратить внимание на внешний вид обучающихся. Напомнить правила техники безопасности.
2.	Выполнение упражнений разминки: ходьба	1 круг	Выдерживать средний темп ходьбы, равномерное дыхание. Соблюдать дистанцию и скорость ходьбы.
3.	Бег обычный	5 кругов	Темп бега средний, дыхание равномерное. Соблюдать дистанцию и скорость бега.
4.	Упражнение «змейка»	8 повторов	Темп бега средний, дыхание равномерное. Соблюдать дистанцию и скорость бега. Соблюдать силу удара ладоней. Соблюдать технику выполнения скоростного приседания.
5.	Бег с ускорением	4 диагонали	Ускорения выполнять в максимальном темпе, дыхание не задерживать. Соблюдать дистанцию.
6.	Чирлидинговые перемещения спиной вперед	1 диагональ	Соблюдать дистанцию. Соблюдать глубокий присед. Контроль постановки рук. Спина прямая. Учим смотреть «боковым» зрением.
7.	Чирлидинговые перемещения лицом вперед	1 диагональ	Соблюдать дистанцию. Соблюдаем глубокий присед. Контроль постановки рук. Спина прямая.
8.	Упражнение «шоссе»	1 диагональ	Соблюдать дистанцию. Спина прямая, руки и ноги натянуты, носки оттянуты. Контроль высоты отскока.
9.	Разминка шейного отдела позвоночника: повороты головы вправо-влево, наклоны головы вперёд-назад, в стороны, круговые вращения головой, поднимание плеч вверх-вниз	1 минута	Темп ходьбы низкий. Руки на бедрах. Кисть в кулак. Обращаем внимание на правильность положения руки в лучезапястном суставе. Все упражнения выполняются с максимальной амплитудой в спокойном темпе.

10.	Разминка рук и плечевого пояса: вращение рук в лучезапястном суставе, вращение рук в локтевом суставе, круговые вращения прямых рук, разнонаправленные вращения рук	1 минута	Темп ходьбы низкий. Соблюдать дистанцию и скорость ходьбы. Соблюдаем правильность положения руки в лучезапястном суставе. Все упражнения выполняются с максимальной амплитудой в спокойном темпе. Обращаем внимание на осанку и направление взгляда.
11.	Перестроение в колонну по 4 человека. Выравнивание линий и колонн	1 минута	Рассчитаться на 1-4
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВКИ – 25 минут			
12.	Наклоны вперед с шагом	1 проход	Руки в положение «Т». Спина прямая, руки и ноги натянуты, носки оттянуты. Наклоны выполнять глубже, ноги не сгибать, носки тянуть.
13.	Наклоны вперед с шагом + мах прямой ногой назад	1 проход	Руки в положение «Т». Спина прямая, руки и ноги натянуты, носки оттянуты. Наклоны выполнять глубже, опорную ногу не сгибать, носок тянуть. Маховую ногу фиксируем прямой, натянутой. Удержание равновесия.
14.	Ходьба с высоким подниманием ноги (в гранд батман)	1 проход	Руки в положение «Т». Спина прямая, руки и ноги натянуты, носки оттянуты. Маховую ногу поднимать как можно выше, удерживать на 2 счёта, опорную ногу не сгибать, носок тянуть. Маховую ногу фиксируем прямой, натянутой. Удержание равновесия
15.	Упражнение «мячики»	1 проход	И.п. рук – «индеец». Меняем положение рук на каждый прыжок: «индеец»-«правая диагональ»-«индеец»-«левая диагональ». Спина прямая. Соблюдаем угол в коленном суставе и тазобедренном.

16.	Стойка на руках с переходом в кувырок	1 проход	Упражнения на координацию стараться выполнить точно, удерживая равновесие. Ошибки исправлять индивидуально. Добиться точного выполнения упражнений.
17.	Стойка на руках с переходом в «рыбку»	1 проход	Упражнения на координацию стараться выполнить точно, удерживая равновесие. Ошибки исправлять индивидуально. Добиться точного выполнения упражнений.
18.	Ходьба в мостике	1 проход	Упражнения на координацию стараться выполнить точно, удерживая равновесие. Соблюдаем правильную постановку рук в лучезапястном суставе. Ошибки исправлять индивидуально. Добиться точного выполнения упражнений.
19.	Прыжки с группировкой	1 проход	Во время отталкивания колени выпрямлять, ноги натягивать. При группировке колени подтягивать до груди.
20.	Вальсет + рондад	1 проход	Колени держать прямыми, носки оттянутыми. Контроль грамотного расположения рук. Удержание равновесия. Во время отталкивания колени выпрямлять, ноги натягивать. Добиться точного выполнения упражнений.
21.	Курбет	1 проход	
22.	«Колесо» на правую сторону	1 проход	
23.	Колесо» на левую сторону	1 проход	
24.	Комбинация «вальсет + рондад +колесо + кувырок»	1 проход	
25.	Переворот вперёд	2 прохода	
26.	Переворот назад	2 прохода	
27.	Колесо в шпагат	4 прохода, проходы чередовать с прочими упражнениями	
28.	Фляк	1 проход	
29.	Скоростное выполнение сильнейшей комбинации	1 проход	

В команде на данный момент занимаются дети, которых по уровню подготовленности условно можно разбить на три группы: те, кто выполняют фляк, те, кто выполняют переворот назад, и те, кто могут выполнить только кувырок назад. Финалом фронтальной части урока является скоростное выполнение сильнейших комбинаций – сильнейших для каждого обучающегося в данный момент времени. Но они однотипны и являются подводящими к следующему уровню сложности. Это дает возможность задействовать всех спортсменов в постановке спортивной программы.			
30.	Построение на акробатическую дорожку чирлидинговой программы сезона 2019/2020	1 минута	Соблюдать дистанцию.
31.	Выполнение спортивной/хореографической комбинации	2 повтора	Соблюдать дистанцию. Стремимся к одинаковости выполнения элементов.
32.	Выполнение спортивной/хореографической комбинации под музыкальное сопровождение		Соблюдать дистанцию. Стремимся к одинаковости выполнения элементов и синхронности с музыкальным сопровождением.
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВКИ – 5 минут			
33.	Заминка. Выполнение общеукрепляющих упражнений и упражнений на растяжку: - складка, - отжимания, - шпагаты.	2 минуты 30 секунд	Колени держать прямыми, носки оттянутыми. Контроль грамотного расположения рук. Тело натянуто, необходимо избегать прогибов спины в поясничном отделе, сесть как можно ниже.
34.	Подведение итогов тренировки	1 минута	Обучающиеся совместно с тренером комментируют свою работу во время тренировки. Юные спортсмены находят минусы и плюсы своей деятельности во время тренировки. Комментарии педагога, тренера.
35.	Домашнее задание	1 минута	Индивидуальные упражнения.
36.	Ритуал «Прощание»	30 секунд	Встать в круг. Контроль расстановки всех участников команды.
Примечание: *перед каждым этапом занятия педагог использует прием мотивации для успешного выполнения заданий обучающимися. После завершения этапа педагогом делается вывод с кратким анализом освоения комплекса упражнений.*			

2.6 Составление программы выступления

В предыдущих главах мы разобрали основные элементы чирлидинга, этапы начальной подготовки чирлидера, познакомились с ключевыми понятиями и терминами в области чирлидинга, рассмотрели механизмы выполнения основных стантов.

Логическим завершением всего вышеизложенного можно считать составление программы для выступления. Это немаловажный фактор успешности в продвижении и развитии команды чирлидеров.

В этой главе мы остановимся на особенностях, специфике, нюансах, которые необходимо учитывать руководителю команды при составлении программы для более интересного, качественного и зрелищного выступления.

Прежде всего, при формировании программы необходимо определить цель выступления вашей команды. Это могут быть школьные соревнования или шоу-выступление на районном мероприятии. Тогда вы можете не ограничивать себя возрастными рамками спортсменов и брать всех, кто занимается в вашем объединении/клубе.

Если вы планируете выступление на официальных соревнованиях, то при подготовке программы вам необходимо строго придерживаться правил чир спорта, утверждённых приказом № 84 Министерства спорта от 05 февраля 2018 года.

В любом случаем рекомендуем обратить внимание на следующие важные моменты при разработке и построении программы выступления:

Музыкальная интерпретация

Все упражнения должны быть хореографически гармоничны, логически и эстетически согласовываться с ритмом и настроением музыкального сопровождения.

Обязательна логическая синхронность или гармония отношений между участниками команды в течение всего выступления.

Команда должна продемонстрировать способность эмоционально выражать настроение музыки, используя мимику (лицо) для передачи сюжета (замысла) выступления.

Логика упражнений не должна нарушаться прерываниями или несогласованностью движений, которые случаются из-за многочисленных ошибок и/или падений. Паузы должны быть логичными и не разрушать плавного течения упражнения, подчеркивая при этом пунктуацию музыкальных фраз.

Мы предлагаем более подробно познакомиться с материалом статьи «Музыкальный квадрат» для возможного использования данной информации в образовательной практике, при составлении программы выступления, в том числе подборе музыкального произведения.

Итак, понятие «музыкальный квадрат» относится к теории музыки.

Музыкальный квадрат – это законченная функционально-гармоническая структура определенного масштаба (восьмитакт, двенадцатитакт, шестнадцатитакт и т.д.) Квадрат – это не аккомпанемент и не мелодия, а структура, которая должна быть законченной.

Данная структура состоит из двух составляющих – функционально-гармонической, являющейся качественной характеристикой, и тактовой - количественной характеристикой. Как правило, музыкальный квадрат равен периоду. Вообще, квадратность в музыке – это количество тактов, равное степени числа два (2, 4, 8, 16, 32, 64). Период же в музыке — наименьшая законченная композиционная структура, выражающая завершенную музыкальную мысль. Период состоит чаще всего из двух предложений, реже из трех, но может не делиться на предложения вообще. Наиболее распространенный тип классического периода – квадратный период повторного строения, состоящий из двух сходных по началу предложений.

Для хореографии понятие «музыкальный квадрат» – это единица музыкального метра, чаще всего равная 4, 8, 16, 32 тактам. В музыке, используемой для хореографии, встречаются также шеститактовые и двенадцатитактовые фразы, но гораздо реже, бывают также и удлиненные фразы.

При постановке номера хореограф учитывает музыкальный квадрат и согласует свою хореографию с музыкальной формой. Перед началом работы над постановкой хореографу необходимо рассчитать количество тактов в квадрате, «услышать» законченность фразы, периода и наложить хореографическую лексику на музыку, не теряя при этом смысловой нагрузки композиции.

Так же и в чирлидинге: при разучивании танцевальных комбинаций в тренировочном процессе и постановке номера тренер (педагог) учитывает музыкальный квадрат и согласует последовательность движений с музыкальной формой. Неуместно начинать новую танцевальную (чирлидинговую) комбинацию в конце музыкальной фразы или заканчивать ее на третьем такте восьмитактового периода. Бывает, что комбинация «не ложится» на музыку, это значит, что педагогу необходимо верно подсчитать количество и периодичность движений в комбинации, будь то хореографическая либо чирлидинговая постановка.

Хореография

Хореография должна создавать неповторимую индивидуальность, уникальность команды.

Все движения должны выполняться с полной амплитудой, с максимальным использованием возможного пространства.

Необходимо продумать взаимодействие членов команды, разнообразие в перестроениях.

При интерпретации музыки должна изменяться скорость движения (медленно, средне, быстро, прерывисто, плавно).

Необходимо продемонстрировать разнообразие базовых положений и движений рук, шагов, прыжков, поворотов, рисунков и перемещений.

В программе должны присутствовать станты, пирамиды, чир-прыжки, акробатическая дорожка и хореография.

Количество элементов в программе должны быть сбалансировано между собой.

Использование пространства

Программа должна выполняться на всей площади предоставленного вам пространства, показывая разнообразие в использовании движений, направлений и уровней (расшифровка ниже), а также разнообразие взаимодействий между участниками команды.

Пространство площадки должно быть использовано с демонстрацией полной амплитуды движений и способности работать на низком (на уровне соревновательной поверхности), среднем и высоком уровнях.

Подбор элементов

Составьте «лист элементов». Выпишите на лист всё, что могут выполнить спортсмены вашей команды, от индивидуальных элементов до групповых. Напишите все те варианты пирамид, которые смогут качественно собрать спортсмены вашей команды. Вспомните все станты и чир-прыжки, возможное их исполнение на различных уровнях с поддержкой и без.

Парные, групповые и индивидуальные элементы трудности должны быть подобраны с разнообразием и оригинальностью, с демонстрацией индивидуальности и неповторимости команды.

Элементы трудности должны быть различными по характеру и равномерно распределяться по структуре всего выступления.

Станты должны показывать разносторонность и многообразие вариантов удержания равновесия.

В акробатике желательно показать разнообразие осей вращения, количество вращений и форм тела во вращениях.

Построения. Рисунки. Перестроения

В массовых спортивно-художественных представлениях роль построений, рисунков, перестроений очень велика. Они организуют участников, составляют основу композиции представления и являются тем средством, которое позволяет наиболее широко и контрастно раскрыть возможности массы участников как единого целого.

Построение – это взаимное расположение участников на площадке, поле, стадионе. Различные построения отличаются по характеру строя и содержанию рисунка.

По характеру строя построения могут быть разомкнутые и сомкнутые.

Первые применяются главным образом в массовых упражнениях типа зарядки, пирамидковых упражнениях, упражнениях с групповым предметом, на выходах и уходах, а вторые – преимущественно в поточных упражнениях, в финале, на выходах и уходах.

Рисунок танца – это направление передвижения исполнителей по площадке (т.е. путь – диагональ, круг, змейка и т.д.), а также пространственное расположение танцующих (т.е. фигуры – звёздочка, клин, ромб и т.д.).

По содержанию рисунка построения делятся на:

1. Простые и сложные.

Простыми считаются рисунки в виде различных геометрических фигур: квадрат, прямоугольник, ромб, круг, змейка и т.д.

Сложные – это рисунки с использованием комбинации из простых рисунков: круг в круге, два круга, диагональ и круги, два ромба и т.п.

2. Симметричные и асимметричные.

Симметрия – это одинаковое расположение разных частей танца по отношению к центру плоскости сцены.

Асимметрия с точки зрения математических понятий – отсутствие симметрии. Соподчинение друг другу различных рисунков, расположение которых не совпадает с центром.

3. Тематические, изобразительно-подражательные.

Например: «Машина», «Птица», «Часы», «Звезда» и т.д.

Рисунки зависят прежде всего от замысла номера, музыкального материала.

При постановке номера, соревновательной программы стоит учитывать:

- логику развития рисунка;
- разнообразие рисунков;
- использование принципа контраста в построении рисунка;
- выделение основного, первого плана рисунка;
- равномерное размещение рисунков по сценической площадке.

Вариантов построения участников бесчисленное множество. Задача режиссера, тренера, постановщика найти такое, которое отвечало бы его замыслу.

Факторами, определяющими выбор построения, являются:

- вид массового упражнения (вольные, поточные или пирамидковые);
- предмет, выбранный для выполнения упражнений, его форма и возможности;
- конструкции и спортивные снаряды, включенные в представление;
- специальные вставные номера (сольные и групповые выступления сильнейших спортсменов, различного рода эстафеты и прочее);
- тема и идея представления.

Построения сами по себе не могут выразить ничего, кроме того, что они непосредственно изображают своим рисунком. Однако без них невозможно выстроить массовое представление. Это своего рода опорные вехи композиции, в которых начинается действие и через которые оно развивается. Поэтому как выразительное средство построения рассматриваются в связи с перестроениями.

Перестроения – это передвижения участников из одного построения в другое. Они очень эмоциональны, так как связаны с перемещениями больших масс людей. Красочное перестроение всегда вызывает восторг у зрителей, особенно в момент появления нового рисунка.

В массовом спортивно-художественном представлении выделяют:

- перестроения как упражнение;
- перестроения переходные или монтажные.

В первом случае они являются неотъемлемой частью массовых упражнений и вводятся режиссёром для усиления действий массы или более полного использования возможностей предмета.

Поскольку простому хождению от одной конструкции к другой не хватает привлекательности, используются переходы для отвлечения внимания публики.

Переходы должны быть простыми и чёткими, но впечатляющими.

Помните, что слишком долгий переход отнимает часть вашего следующего чир-элемента (станта, чир-данса и прочего).

При постановке переходов будьте внимательны, судьи и/или зрители не должны заметить переходов как таковых, а должны воспринимать их как элемент программы.

Для удачного выступления лучше, чтобы спортсмены минимально перемещались во время программы, чтобы они не бегали через площадку, занимая очередную позицию.

Используйте хлопки на счёт под/через ритм музыки (на 2, 4, 6, 8 или 1, 3, 5, 7). Используйте различный счёт, чтобы производить переходы между элементами или сохраняйте время перехода всей команды на восьмёрку.

При постановке шоу для массово-спортивного мероприятия используйте атрибуты: флаги, полотна, растяжки-лозунги, рупоры, хлопушки (на открытой площадке), мячи, шары и т.д. При подборе реквизита, музыкального сопровождения и постановке программы необходимо учитывать тематику и специфику мероприятия, размер предоставляемой площадки (оговорить заранее), выход ведущих или специальных гостей (по задумке режиссера).

При постановке программы самым важным является:

- физическая готовность спортсменов,
- двигательная культура,
- мастерство выполнения акробатических и гимнастических упражнений (шпагатов, переворотов, колес, акробатических пирамид и т.п.).

Несмотря на то что сложные элементы, выбросы и т.д. зрелищны и приносят высокую оценку судей на соревнованиях, а также эффектны на показательных выступлениях, мы рекомендуем использовать в постановке программ более простые, но хорошо отработанные элементы, связки, станты. Качественно выполненные формации, пирамиды и перестроения, в каких бы программах они ни использовались, показывают совместный труд спортсменов и их наставников, вызывают уважение судейской коллегии и восторг публики.

Простые, но оригинальные по форме движения в нужном темпе и ритме при идеальной согласованности действий всей массы спортсменов – залог успеха выступления вашей команды!

Пример построений формаций перемещений для коллектива из 16 человек:

Рис. № 67
Общая комбинация + перемещение

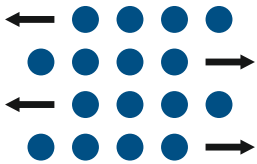


Рис. № 68
Общая комбинация
+ прыжки

Рис. № 69
Станты
+ общая комбинация

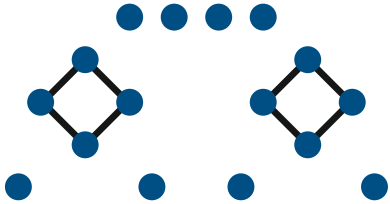


Рис. № 70
Станты

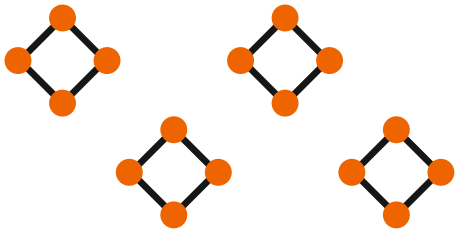


Рис. № 71
Общая комбинация
+ прыжки
+ построение

Рис. № 72
Станты
+ перемещение

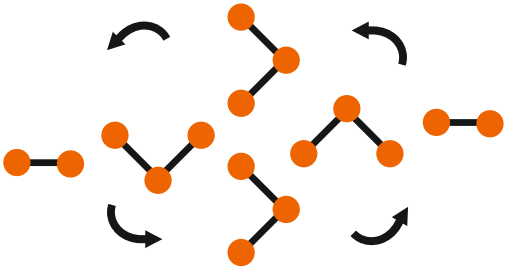


Рис. № 73
Пирамида

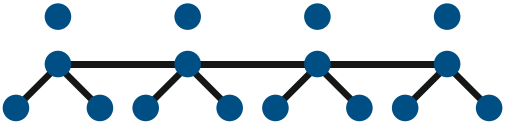


Рис. № 74
Акробатическая дорожка + общая комбинация

Рис. № 75
Акробатические элементы

Рис. № 76
Станты + перемещения

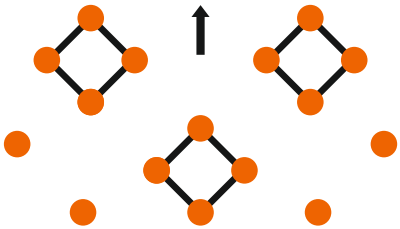


Рис. № 77
Пирамида + парные станты

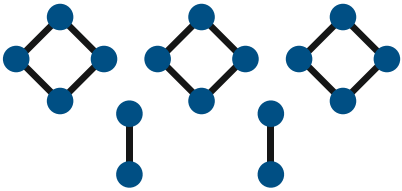


Рис. № 78
Круг из 8 человек + перемещение

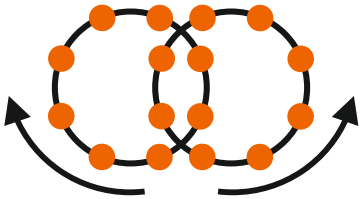


Рис. № 79
Акробатическая дорожка

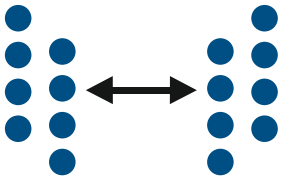


Рис. № 80
Общая комбинация

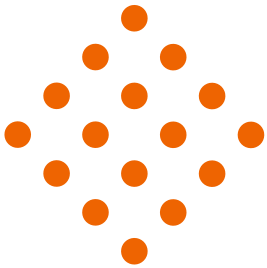
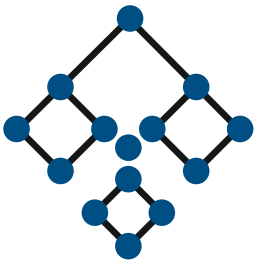


Рис. № 81
Пирамида + стант



2.7 Требования, предъявляемые к спортивной форме обучающихся для тренировочных занятий и выступлений

Большое значение в обучении чирлидингу и демонстрации его результата имеет правильно подобранный спортивный гардероб.

Форма для активного движения должна быть лёгкой, эластичной, воздухопроницаемой. Популярные ткани для спортивной одежды: Quik Cotton (хлопок, полиэстер), Speewick (полиэстер, эластан). Предпочтение отдается изделиям, пошитым из натуральных тканей (лён, хлопок).

Оптимальный вариант для занятий чир спортом:

- длинные легинсы/неширокие трикотажные брюки или короткие шорты (в зависимости от погодных условий или температуры внутри помещения);
- облегающие майки/топы/футболки;
- командная толстовка на замке/бомбер или свитшот.

Оттенки для спортивной экипировки – приглушённые, которые не будут отвлекать от упражнений. Лучше всего подойдет универсальный черный или же другой однотонный неяркий цвет.

Для тренировок и выступлений на улице в холодный период года выбираются командные костюмы с символикой или однотонные, которые будут одновременно согревать и не сковывать движения.

Обувь для занятий и выступлений по направлению «чирлидинг» – белые кроссовки на тонкой белой подошве (кеды запрещены!), лучше заказывать специальные кроссовки для чирлидинга;

Для занятий и выступлений по направлениям «фристайл» и «джаз» – «полупальцы/получешки» и «джазовки» (чешки запрещены!).

Костюм для выступлений:

Все участники команды должны быть одеты в одинаковые соревновательные костюмы, соответствующие стандартам чир спорта.

Униформой могут быть как платья, так и юбки, шорты или брюки. Верхняя часть - топ, жилет и т.д. Для мальчиков/юношей/мужчин – футболки/майки и брюки/шорты. Костюмы команд возрастной категории «мальчики, девочки» должны полностью закрывать живот.

Любые аксессуары, например, используемые для закрепления причёски, должны быть тугими, мягкими и плоскими, плотно закрепляющими волосы. Причёски должны быть аккуратными; длинные волосы (ниже линии плеч) должны быть убраны с лица и собраны в хвост или «пучок».

Шпильки, невидимки в дисциплинах чирлидинга запрещены, плоские заколки – разрешены. В «перфоманс» дисциплинах – без ограничений.

Вызывающая одежда, не соответствующая спортивному стилю, влечёт за собой дисквалификацию всей команды.

Хореография, костюмы и макияж не должны быть вульгарными или агрессивными, должны подходить для восприятия аудиторией любого возраста, а также соответствовать возрасту спортсменов. Нарушения данного правила могут повлиять на оценку линейного судьи в сторону понижения.

Во время выступлений нельзя использовать очки, слуховые аппараты, а также любые жёсткие медицинские предметы. Разрешается использовать только мягкие и эластичные медицинские предметы.

Стразы можно прикреплять только к униформе или на волосы; приклеивание страз к коже запрещается.

Запрещается использование ювелирных украшений, включая пирсинги, а также ношение украшений из прозрачного пластика, браслетов, ожерелий и булавок. Украшения нельзя заклеивать пластырем; все аксессуары должны быть сняты.

Требования, предъявляемые к парадной форме:

Обучающийся/спортсмен в обязательном порядке должен присутствовать в парадной форме на торжественном открытии соревнований, на награждении и на закрытии соревнований.

Парадная форма одежды должна быть единой для всех членов команды, как в плане модели, так и в плане цветовой гаммы, за исключением случаев, когда форма приобретается с учетом пола спортсмена. В таком случае форма должна быть выполнена в единой цветовой гамме.

Парадная форма одежды должна соответствовать температурному режиму и погодным условиям, в которых будут проходить программные мероприятия (открытие, награждение и закрытие соревнований).

Парадная форма одежды должна содержать два обязательных элемента: футболку (рубашку, кофту, куртку и т.д.) и головной убор.

В случае использования футболок в качестве одного из обязательных элементов парадной формы обязательно нанесение либо названия команды, либо названия региона. Площадь нанесения не должна быть меньше формата А4 (210х297мм).

Не допускается нахождение спортсмена на программных мероприятиях в неопрятном виде, а именно: в тапочках, сандалиях, без головного убора, без футболки и т.п.

Раздел 3
Материалы из опыта работы КГБУ ДО «АКДТДиМ» по распространению и популяризации чирлидинга в Алтайском крае

Министерство образования и науки Алтайского края

Краевое государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Алтайский краевой дворец творчества детей и молодёжи»

ПОЛОЖЕНИЕ
об открытом чемпионате и первенстве Алтайского края по чир спорту

Барнаул, 2017 г.

I. Общие положения

Открытый чемпионат и первенство Алтайского края по чир спорту (далее – Соревнования) проводятся в соответствии с региональным календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, проводимых на территории Алтайского края в 2017 году, и согласно правилам вида спорта «чир спорт», утверждённым приказом Минспорта России от 11 ноября 2015 г. № 1033.

Настоящее положение является официальным вызовом на Соревнования.

Организаторами Соревнований являются Алтайская региональная общественная организация «Федерация чирлидинга Алтайского края» и КГБУ ДО «Алтайский краевой дворец творчества детей и молодёжи» при поддержке Министерства образования и науки Алтайского края, Управления спорта и молодёжной политики Алтайского края.

II. Цели и задачи

Цель Соревнований: популяризация и развитие чир спорта и чирлидинга в Алтайском крае.

Задачи:

- определить лучшие команды по чир спорту для их дальнейшего выступления на межрегиональных и Всероссийских стартах от Алтайского края;
- способствовать повышению спортивного мастерства участников соревнований;
- вовлекать детей, подростков и молодёжь в систематические занятия физической культурой и спортом;
- воспитывать культуру здорового образа жизни.

III. Порядок, место и сроки проведения

Сроки проведения Соревнований: _ декабря 20_ года.

Место проведения: Алтайский край, город Барнаул, Тимуровская улица, дом 15, КГБ ПОУ «Алтайское училище олимпийского резерва».

Примечание: заявки на участие, согласно установленной форме (приложение 1), принимаются до 30 ноября 20__ года по адресу: 656002, Алтайский край, г. Барнаул, ул. Пионеров, 2, КГБУ ДО «АКДТДиМ», кабинет №__ ; e – mail: oimi209@mail.ru.

Внимание: заявки, отправленные на другие адреса, учитываться не будут!

К заявке прилагаются письменные согласия обучающихся, родителей обучающихся (законных представителей) на обработку персональных данных (приложение 2).

IV.Условия проведения Соревнований

Соревнования являются открытыми, в них могут принимать участие детские и молодёжные спортивные команды, клубы образовательных и общественных организаций Алтайского края и других субъектов РФ.

Руководство, подготовка и проведение Соревнований осуществляется организационным комитетом. Состав оргкомитета формируется из представителей Управления спорта и молодёжной политики Алтайского края, Алтайской региональной общественной организации «Федерация чирлидинга Алтайского края», КГБУ ДО «Алтайский краевой дворец творчества детей и молодёжи», КГБ ПОУ «Алтайское училище олимпийского резерва».

Оргкомитет определяет план мероприятий по подготовке и проведению Соревнований, порядок и размеры финансирования, формирует судейскую коллегию.

Участники соревнований:

В соревнованиях принимают участие спортсмены по следующим возрастным группам:

мужчины, женщины; юниоры, юниорки (12-16 лет); мальчики, девочки (8-11 лет).

Соревнования проводятся по следующим спортивным дисциплинам:

- ЧИР-ФРИСТАЙЛ-ДВОЙКА (код дисциплины 1040031811Я)
- ЧИР-ХИП-ХОП-ГРУППА (код дисциплины 1040051811Я)
- ЧИР-ФРИСТАЙЛ-ГРУППА (код дисциплины 1040041811Я)

► ЧИРЛИДИНГ (код дисциплины 1040071811Б)

► ЧИРЛИДИНГ-СМЕШАННАЯ (код дисциплины 1040081811Я)

► СТАНТЫ-ГРУППА (код дисциплины 1040091811Б)

► СТАНТЫ-ГРУППА-СМЕШАННАЯ (код дисциплины 1040101811Л)

► СТАНТЫ-ПАРТНЁРСКИЕ (код дисциплины 1040111811Л)

От каждой команды может быть заявлено не более двух двоек и двух партнёрских стантов.

Для команд-новичков учреждена специальная дисциплина: чир-микс-шоу. В ней могут принять участие школьные, студенческие и корпоративные команды. Программа в данной дисциплине должна не противоречить правилам чир спорта и соответствовать уровню спортивной подготовки данной команды.

Представитель команды предъявляет в мандатную комиссию следующие документы:

► именную заявку, заверенную врачом, печатью медицинского учреждения и печатью командирующей организации;

► договор о страховании от несчастных случаев жизни и здоровья на каждого участника;

► документы, удостоверяющие личность, на каждого участника.

Представители команд несут полную ответственность за подлинность документов, предъявляемых в мандатную комиссию.

Организация соревновательного пространства:

Соревнования проводятся на специальных площадках минимального размера 12х12 м.

Для организации и проведения соревнований выделены следующие зоны:

► соревновательная зона (площадки для соревнований) – в ней могут находиться только команды и участники в момент подготовки и своего выступления;

► судейская зона – в ней могут находиться только члены судейской коллегии и секретариат. В эту зону могут иметь доступ официальные представители команд;

► разминочно-тренировочная зона – в ней могут находиться команды и их руководство во время подготовки к выступлению;

► зона ожидания выхода на площадку для соревнований – в ней должна находиться только одна группа/двойка, ожидающая своего выступления в соответствии с порядком выхода на соревновательную площадку;

► операторская зона (звукорежиссёр) – в ней должен находиться оператор, работающий с музыкальной аппаратурой;

► зрительская зона – места для зрителей.

Нарушение регламента размещения в зонах соревнований участниками несёт за собой применение штрафных санкций вплоть до дисквалификации.

V. Структура и регламент проведения соревнований

Соревнования проводятся в один день.

Открытие соревнований проходит в форме общего парада.

Порядок выступления команд в каждой номинации определяется жеребьёвкой, которая проводится организаторами заочно.

Подробное расписание будет размещено в официальной группе «Федерация чирлидинга Алтайского края» httpshttps://https://vkhttps://vk.https://vk.comhttps://vk.com/https://vk.com/cheeraltayhttps://vk.com/cheeraltay22https://vk.com/cheeraltay22rus после окончания предварительной регистрации и не позднее __ декабря.

Соревнования проводятся БЕЗ предварительных просмотров!

Допуск к соревнованиям:

Организаторами соревнований создаётся комиссия, которая осуществляет допуск к соревнованиям по результатам рассмотрения заявок.

Команда не допускается к участию в соревнованиях в случаях:

► нарушения сроков подачи и формы заявки;

► несоответствия численного состава команды правилам соревнований;

► отсутствия на заявке подписи руководителя.

Главный судья и председатель комиссии вправе провести дополнительную проверку подлинности документов. В случае выявления нарушения одним или несколькими спортсменами дисквалифицируется вся команда.

Участник не допускается к соревнованиям в случаях:

▸ несоответствия возраста участника заявленной возрастной категории;

▸ отсутствия документа, удостоверяющего личность, во время регистрации;

▸ несоответствия данных фактического документа, удостоверяющего личность, данным, указанным в заявке;

▸ отсутствия полиса обязательного медицинского страхования (полис ОМС, можно копию);

▸ отсутствия оригинала полиса страхования жизни и здоровья от несчастных случаев на данное соревнование;

▸ отсутствия на оригинале заявки визы врача. В случае отсутствия визы врача каждый член команды должен иметь справку о состоянии здоровья и предоставить её оригинал на регистрации;

▸ отсутствия письменного согласия родителей ребенка на участие в соревнованиях.

VI. Подведение итогов и награждение

По итогам соревнований присваиваются 1, 2, 3 места в каждой дисциплине.

Победители определяются по наибольшему количеству набранных баллов. В случаях равного количества баллов победитель определяется решением судейской бригады с учетом оценок за ТЕХНИКУ ВЫПОЛНЕНИЯ (сумма оценок за технику выполнения является решающей).

Порядок подсчёта итоговой оценки команды:

1. Оценки выставляют 5 судей. Оценки судей, поставивших самый высокий и самый низкий балл, не учитываются.

2. Оценки остальных трёх судей суммируются.

3. Команды, набравшие наибольшее количество баллов, награждаются медалями и кубками.

Решение жюри является окончательным и обжалованию не подлежит.

Итоги соревнований подводятся по каждой дисциплине отдельно.

В подсчёте результатов учитываются суммы баллов оценочных листов от каждого судьи, минимальная и максимальная оценки отбрасываются, оставшиеся суммируются. В случае нарушения правил спортсменами технический судья начисляет штрафные баллы, сумма которых вычитается из суммы каждого оценочного листа. Выигрывает та группа или двойка, которая набрала максимальное количество баллов.

В случае набора одинакового количества баллов победитель определяется решением судейской бригады с учетом оценок за ТЕХНИКУ ВЫПОЛНЕНИЯ (сумма оценок за технику выполнения является решающей). В командном зачёте победитель определяется по качественному и количественному показателю.

За первое место в дисциплине начисляется количество баллов, равное N, за второе N-1 и т.д. до последнего места, где N – число участников в данной дисциплине. Сумма баллов по всем дисциплинам и является итоговой оценкой команды. В случае равенства подсчитывается общее количество завоёванных призовых мест.

Итоговые результаты (протоколы) и отчёты главной судейской коллегии в электронном виде рассылаются в течение двух недель со дня окончания спортивного соревнования.

VII. Финансирование Соревнований

Управление спорта и молодежной политики Алтайского края несёт расходы на обеспечение медицинским обслуживанием в установленном порядке и приобретение наградной продукции – медалей и кубков.

АРОО «Федерация чирлидинга Алтайского края» несёт расходы, связанные с компенсационными выплатами, с организацией и подготовкой соревновательных площадок и вспомогательных помещений; с организацией работы судейской коллегии на основании распоряжения «О нормах расходов средств на обеспечение участников физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий».

КГБУ ДО «Алтайский краевой дворец творчества детей и молодёжи» несёт расходы по организации церемонии открытия и закрытия соревнований, озвучивания мероприятия, печати дипломов и благодарственных писем.

Расходы, связанные с командированием участников на соревнования, осуществляются за счёт командирующих организаций.

VII. Контактная информация:

Контакты: ❤❤❤

Приложение 1
к положению

Форма заявки

Заявка

на участие в чемпионате и первенстве Алтайского края по чир спорту 20__

Город, спортивная баз _____

Название команды_____

Дисциплина_____

Возрастная категория_____

Состав команды

№	Фамилия	Имя	Дата рождения	№ паспорта, св-ва о рождении
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
запас				
запас				

Капитан команды_____
(Ф.И.О.)

Тренер команды_____ /_____

Врач команды_____ /_____
(Ф.И.О.) *(подпись/печать)*

Телефон, e-mail:_____

М.П. Дата заполнения «____»_____20____год

Приложение 2
к положению

Согласие обучающегося, родителя (законного представителя) на обработку персональных данных

Я _____
(Ф.И.О.)

законный представитель_____(кем приходится обучающемуся)

обучающегося _____
(Ф.И.О. обучающегося) *(дата рождения)*

В соответствии с Федеральным законом от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных» даю согласие КГБУ ДО «Алтайский краевой дворец творчества детей и молодёжи» на обработку, включая сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, распространение, в том числе передачу третьим лицам, обезличивание, блокирование, уничтожение, а также предоставление доступа неограниченного круга лиц к персональным данным_____
(Ф.И.О. обучающегося)

Я подтверждаю, что ознакомлен(а) с Положением о защите, хранении, обработке и передаче персональных данных работников и обучающихся образовательных организаций № 130 от 23 октября 2014 г.

Согласие вступает в силу со дня его подписания и действует в течение неопределённого срока. Согласие может быть отозвано мною в любое время на основании письменного заявления.

Информация для контактов_____

«____»_____20____год _____ /_____
(подпись) *(Ф.И.О.)*

Письменное согласие работника на обработку персональных данных

Я _____
(Ф.И.О.)

являюсь _____
(наименование должности)

в _____
(наименование учреждения)

В соответствии с Федеральным законом от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных» даю согласие КГБУ ДО «Алтайский краевой Дворец творчества детей и молодежи» на обработку, включая сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, распространение, в том числе передачу третьим лицам, обезличивание, блокирование, уничтожение, а также предоставление доступа неограниченного круга лиц к моим персональным данным.

Я утверждаю, что ознакомлен(а) с **Положением о защите, хранении, обработке и передаче персональных данных работников и обучающихся образовательных организаций № 130 от 23 октября 2014 г**.

Согласие вступает в силу со дня его подписания и действует в течение неопределённого срока. Согласие может быть отозвано мною в любое время на основании моего письменного заявления.

Информация для контактов _____

«____»_____20____год _____ /_____
(подпись) *(Ф.И.О.)*

Спортивный десант. Начало. 2018 год.

Идея проведения акции «Спортивный десант» принадлежит ***Александру Торконяку***, бойцу волонтерского отряда «БЭМС» из Среднесибирского дома для детей, оставшихся без попечения родителей, в ***2017 году*** пригласившему команду спортивного чирлидинга «Флай» к себе в гости с просьбой позаниматься с ребятами. В тот год акцию удалось реализовать всего один раз.

В ***2018 году*** в рамках проекта «Раскачай мир» были собраны заявки от участников проекта на оказание методической помощи командам, занимающимся чирлидингом. Поступило 10 заявок. С заявками можно ознакомиться в официальной группе «Федерация чирлидинга Алтайского края» в социальной сети ВК, в обсуждениях «Спортивный десант».

На ***26 марта 2018 года*** удалось выполнить три заявки.

15 февраля участники акции посетили село Моховское Алейского района Алтайского края. Инициировал поездку Андрей Пропастин, воспитанник студии спортивного чирлидинга «Флай», проходивший на базе Моховской СОШ педагогическую практику. На занятиях присутствовали 35 школьников.

24 февраля традиционно посетили Среднесибирский детский дом, куда прибыли также ребята из Луговской СОШ - присутствовало 27 человек.

25 марта 2018 года в селе Быстрянка Красногорского района Алтайского края состоялась очередная встреча чирлидеров акции «Спортивный десант» проекта «Раскачай мир».

Проведение акции организовано студией спортивного чирлидинга «Флай» КГБУ ДО «Алтайский краевой дворец творчества детей и молодёжи» совместно с АРОО «Федерация чирлидинга Алтайского края».

Суть акции заключается в оказании методической помощи педагогам, заинтересованным в развитии чир спорта в своих школах, и проведении открытых занятий по различным дисциплинам чир спорта.

Зинаида Дубова, руководитель команды «Флай», вела занятия на площадке «Чирлидинг. Станты и пирамиды. Работа с реквизитом».

Александра Конушкина организовала и провела занятия на площадке «Перфоменс. Базовые положения. Основы построения спортивной программы».

Алиса Лунегова вдохновляла спортсменов на площадке «Стильные спортивные причёски».

Анжелика Синельникова, ***Алена Серских*** и ***Анна Лавринец*** знакомили новичков с дисциплиной «чир-хип-хоп».

На занятиях присутствовали команды «Улыбнись жизни» МБОУ «Сростинская СОШ им. В. М. Шукшина», опорная школа РДШ – 8 человек; «Ритм» МБОУ «Быстрянская СОШ им. О. Суртаева» – 17 человек; команда начальных классов МБОУ «Быстрянская СОШ им. О. Суртаева», пилотная школа РДШ – 15 человек (ребята всего три месяца занимаются чирлидингом и ещё не придумали название); вожатский отряд «МиРяне» МКОУ «Дом детского творчества» Красногорского района с.Красногорское – 17 человек. Всего 52 спортсмена и 5 руководителей команд!

Мы выражаем огромную благодарность директору школы ***Ларисе Николаевне Сафроновой*** и ***Оксане Сергеевне Горбуновой***, заместителю директора по воспитательной работе «Быстрянской СОШ им. О. Суртаева», за радушный приём и качественную организацию работы #чир22 #черлидинг #fly #cheer22fly #волонтеры.

Спортивно-образовательная площадка летнего Фестиваля РДШ22 (территория летнего образовательно-оздоровительного лагеря, 2019 год)

Тема дня: «Вместе - мы команда»

Продукт дня: чирлидинговая постановка длительностью не более 3-х минут 30 секунд с речовкой и использованием разнообразного реквизита

О программе выступления (продукт дня):

Предметом выступления является программа, демонстрируемая командой и составленная из элементов чир спорта направлений перфоменс и чирлидинг в соответствии с данными требованиями и рекомендациями.

Рекомендуется использование различных атрибутов для привлечения внимания:

- флаги;
- баннерные растяжки;
- транспаранты;
- рупоры;
- помпоны.

Использовать реквизит можно только в блоке «чир-приветствия».

При выполнении основной программы можно использовать только помпоны, при условии, что они используются в блоке «перфоменс».

Программа выступлений состоит из 2 блоков:

- чир-приветствие;
- основная программа.

Максимальная продолжительность чир-приветствия должна составлять не более 30 секунд.

Длительность основной программы не должна быть менее 2-х минут и более 2-х минут 30 секунд.

Пауза между блоками не должна быть более 10 секунд.

Чир-приветствие должно выполняться «вживую», без музыкального сопровождения.

Основная часть программы выполняется под музыку.

Отсчёт времени основной программы начинается с момента начала звучания музыки или первого движения участников и заканчивается последним звуковым сигналом или остановкой всех участников команды.

Перед началом основной программы вся команда должна занять исходное положение.

Допускается использование любого музыкального сопровождения, за исключением использования гимнов стран, текстов песен расистского толка, оскорбительного характера, с нецензурными высказываниями и оскорблениями. Рекомендуется использование в одном треке 5-6 музыкальных тем, аккуратно «сведённых» в единое музыкальное произведение. Рекомендуется использование песен на русском языке.

Если возникает сбой музыкального сопровождения, то команда должна продолжить свое выступление, чтобы судьи могли её оценить.

Если сбой произошёл по вине организаторов, то команде будет дана возможность повторить своё выступление.

Требования к внешнему виду участников:

- Команда должна быть одета в спортивную форму.
- Запрещено использование съёмных частей формы и не допускается снятие одежды во время выступления.
- Нижнего белья не должно быть видно.
- Нижней частью формы могут быть юбки-шорты, шорты, брюки.
- Верхней частью формы могут быть футболки, лёгкие куртки, топы, жилеты и тому подобное.
- Запрещено использовать обувь на каблуках.

В целях безопасности и сохранения целостности организма запрещено использование ювелирных украшений, пирсинга, медицинских предметов (очки, слуховые аппараты и другое).

Любые аксессуары, используемые для закрепления причёски, должны быть мягкими и плоскими.

Общее количество детей смены: 400 человек, 7 отрядов по 60 человек
Из 60 человек нужно выделить следующие группы:

№	Название группы	Рекомендуемое количество человек	Цели и задачи группы Возможные участники	Возможные кандидатуры на спикеров образовательных площадок
1	Режиссёрско-постановочная	**3-4** 1. Режиссёр-постановщик 2. Помощник режиссёра 3. Звукооператор 4. Желательно хореограф	Разработать общую концепцию выступления, подобрать музыкальное сопровождение, разработать рисунки выступления и свести всю программу выступления воедино	1. Спикер площадки Михаил Герцович «Как разработать (создать) успешное выступление?» 2. Олеся Караваева «Рисунки на площадке. Что это и зачем?»
2	Чирлидинг-группа	**10** это два станта по 5 человек	Непосредственно спортсмены, выступающие на сцене, хорошо развитые физически, обладающие гимнастическими навыками и быстро схватывающие новые упражнения	1. Дима Загребин 2. Зинаида Дубова
3	Шоу-группа	**15**	Необходимо научиться гармонично двигаться и танцевать. Желательна хореографическая подготовка участников. Возможно частичное и/или полное участие в постановке или речовке или сопровождение и поддержка своей команды из зала	1. Александра Конушкина 2. Валерий Кубанцев

4	Речовка, текст, постановка голоса	**5**	Разработать актуальную, современную речовку, разработать концепцию, соединяющую текст, движения и работу реквизита. Согласовать с режиссёрско-постановочной группой. Разучить с командой	Виктория Малова Мастер должен дать информацию о принципах стихосложения и работы с голосом.
5	Изготовление реквизита и его использование	**8**	Обеспечить команду необходимым интересным и актуальным реквизитом (подобрать, изготовить, купить)	Саша Волков
6	Спортивный имидж	**6**	Подобрать и/или изготовить костюмы; придумать стиль команды через причёски	1. Юлия Юрчак - родительница 2. Маргарита Дмитриенко - педагог Нужны волонтёры-помощники (6 человек)
7	СМИ и спортивные комментаторы	**6**	Комментирование происходящего в команде, освещение в СМИ и соцсетях, видео- и фотосъемка, отдельные минутные видеоролики	Марина Камышева

Тайминг дня:

08:30 Подъём

08:40 Зарядка, объявление плана дня

09:00 Завтрак

10:00 «Эксперт дня» (20 минут)

10:30 «Зарядка с чемпионом!» (50 минут). Зарядка от Дмитрия Загребина и разучивание базовых речовок

11:30 Работа над программой «Вместе - мы команда» (90 минут 1)

13:00 Обед

14:00 Работа над программой «Вместе - мы команда» (90 минут 2)

15:30 Работа над программой «Вместе - мы команда» (90 минут 3)

16:00 Полдник (внутри третьей девяностоминутки)

17:00 Сводим воедино полученные знания и приобретённые навыки

19:00 Ужин

20:00 Выступление команд с чирлидинговыми постановками

21:30 Танцевальная программа

22:00 Отрядные огоньки

23:00 Отбой

Спикеры площадок:

1. Дмитрий Загребин – чемпион России по чирлидингу.

2. Зинаида Дубова – педагог дополнительного образования высшей категории, тренер команды спортивного чирлидинга «Флай»; ветеран движения Российских студенческих отрядов.

3. Александра Конушкина – исполнительный директор Федерации чир спорта Алтайского края, муниципальный куратор РДШ в г. Новоалтайске, тренер команды спортивного чирлидинга «Флай».

4. Михаил Герцович – Почетный работник образования РФ, начальник Центра культурно-массовой работы АлтГТУ, режиссёр и ведущий мероприятий, директор команды КВН «Сборная Алтайского края».

5. Олеся Караваева – руководитель-балетмейстер, постановщик школы танца «Чароит», руководитель секции «Чирлидинг» МКОУ «Мамонтовская СОШ» ВО «Шанс». Команда «Чароит» – участник движения РДШ и проекта «Раскачай мир». Золотой призер «МегаВесна 2019» в направлении «чирлидинг».

6. Виктория Малова – заместитель директора по воспитательной работе лицея № 8 г. Новоалтайска, тренер команды «Талисман».

7. Юлия Юрчак – мастер причёсок, спортсмен-родитель команды «Флай».

8. Александр Волков.

9. Дмитрий Сластин – тренер команды «Талисман» г. Новоалтайск, ветеран студенческих отрядов.

Тайминг площадок и перемещение команд:

Чирлидинг-группа					
Время	Длитель-ность	Название площадки	Подгруппа Название отряда	Кол-во чело-век	Мастер
11:30 - - 13:00	90 минут	«Мягкий зал»	«Флай» + «Чароит»	30 1отряд	Загребин Дмитрий
11:30 - - 13:00	90 минут	Территория лагеря	Чирлидинг-группа 1, 2 и 3 отрядов	30	Зинаида Дубова (первые навыки работы в станте, знакомство с терминологией «Принципы под-бора в станте»)
11:30 - - 13:00	90 минут	Территория лагеря	Чирлидинг-группа 4, 5 и 7 отрядов	30	Дмитрий Сластин (первые навыки работе в станте, знакомство с терминологией «Принципы под-бора в станте»)
14:00 - - 15:30	90 минут	«Мягкий зал»	Чирлидинг-группа 1,2 и 3 отрядов	30	Дмитрий Загребин
14:00 - - 15:30	90 минут	Территория лагеря	«Флай» + «Чароит»	30	Иван Бахарев (постановка номера)
14:00 - - 15:30	90 минут	Территория лагеря	Чирлидинг-группа 4, 5 и 7 отрядов	30	Зинаида Дубова (постановка, отработка)
15:30 - - 17:00	90 минут	«Мягкий зал»	Чирлидинг-группа 4, 5 и 7 отрядов	30	Дмитрий Загребин
15:30 - - 17:00	90 минут	улица	«Флай» + «Чароит»	30	Иван Бахарев (постановка номера)
15:30 - - 17:00	90 минут	улица	Чирлидинг-группа 1,2 и 3 отрядов	30	Дмитрий Сластин (постановка, отработка)
Для «мягкого зала» необходимо звуковое оборудование					

Режиссёрско-постановочные группы *Объединяем ребят в две подгруппы по 3 и 4 отряда, должно получиться от 12 до 16 человек*					
Время	Длитель-ность	Тема занятия	Подгруппа Название отряда	Кол-во чело-век	Мастер
11:30 - - 13:00	90 минут	«Как сделать успешное выступление (событие)»	Режиссёрско-постановочные кадры 1 подгруппа (1, 2, 3 отряды)	15	Михаил Герцович
11:30 - - 13:00	90 минут	«Рисунки на площадке. Что это такое и как их использовать»	Режиссёрско-постановочные кадры 2 подгруппа (4, 5, 6, 7 отряды)	15	Олеся Караваева
14:00 - - 15:30	90 минут	«Как сделать успешное выступление (событие)»	Режиссёрско-постановочные кадры 2 подгруппа (4, 5, 6, 7 отряды)	15	Михаил Герцович
14:00 - - 15:30	90 минут	«Рисунки на площадке. Что это такое и как их использовать»	Режиссёрско-постановочные кадры 1 подгруппа (1, 2, 3 отряды)	15	Олеся Караваева
Речовки					
11:30 - - 13:00	90 минут	Что такое речовка, какие бывают виды. Пример: «Самый реаль-ный, сибирский федеральный». Проба - сочи-нительство, постановка голоса	все отряды	48	Виктория Малова
14:00 - - 15:30	90 минут	Постановка речовки совместно с движением	все отряды 6 отрядов по 8 человек *объединяются уже по отрядам*	48	Виктория Малова

Реквизит					
11:30 - - 13:00	90 минут	Что такое реквизит, технологии производства	все отряды	48	Саша Волков
14:00 - - 15:30	90 минут	Изготовление реквизита, подбор движений	все отряды 6 отрядов по 8 человек *объединяются уже по отрядам*	48	Саша Волков
Причёски					
11:30 - - 13:00	90 минут	Основы	все отряды	48	Юлия Юрчак, Маргарита Дмитриенко
14:00 - - 15:30	90 минут	Проба *1 отр.* - начёс *2 отр.* - две шишечки *3 отр.* - шишка *4 отр.* - две французские косички *5 отр.* - высокий хвост с бантиком и косичками *6 отряд «Флай»* - полухвосты с начесом (делают отдельно) *7 отряд* - фантазия	все отряды 6 отрядов по 8 человек *объединяются уже по отрядам*	48	Юлия Юрчак, Маргарита Дмитриенко
ШОУ-группа От каждого отряда рекомендовано по 15 человек, всего получается 105 человек на данное направление. Делим ребят на 2 подгруппы по 50 человек					
11:30 - - 13:00	90 минут	Постановка; элементы фристайла	1 подгруппа (1, 2, 3 отряды)	50	Александра Конушкина
11:30 - - 13:00	90 минут	Строевая подготовка	2 подгруппа (4, 5, 6, 7 отряды)	50	Валерий Кубанцев
14:00 - - 15:30	90 минут	Постановка; элементы фристайла	2 подгруппа (4, 5, 6, 7 отряды)	50	Александра Конушкина
14:00 - - 15:30	90 минут	Строевая подготовка	1 подгруппа (1, 2, 3 отряды)	50	Валерий Кубанцев
СМИшники рекомендованное количество по 6 человек от отряда					
Задача: снять видеоурок с МК, с гостем и «звездой» Дмитрием Загребиным; выявить ребят, способных к спортивному комментированию					

Сценарий проведения молодёжного мероприятия, посвящённого Дню Государственного флага Российской Федерациив режиме онлайн

Тренировка под флагом Родины «НЕСКУЧНОЕ ЧИР-ЛЕТО»

Место дислокации: МБУ г. Барнаула «Парк культуры и отдыха "Центральный"»

Трансляция: https://vk.com/cheeraltay22rus

Официальная страница ВК: «Федерация чирлидинга и чир спорта Алтайского края»

Время проведения: с 11:00 до 15:00

Время начала предтрансляции: с 10:30 до 10:59

Сбор демонстраторов проекта: с 10:00 до 10:50

07:00-10:00 – Подготовка к мероприятию**:**

▸ установка звуковой аппаратуры;

▸ установка скамеек;

▸ размещение баннеров;

▸ у входа в парк размещены «костры» из флагов РФ;

▸ все участники акции на груди закрепляют ленточки в стиле триколор;

▸ установка мультимедийного экрана и камер для съёмки акции;

▸ встреча творческих коллективов, участников акции, заселение их в гримёрные комнаты (вода для артистов).

10:00 – 10:45 – сбор организаторов, регистрация демонстраторов, разминка, проба сцены.

11:00 – 12:00 – выступление команд и демонстраторов. Комментирование выступлений и рассказ о направлениях чир спорта (главная сцена).

12:00 – 13:55 – открытые тренировки и мастер-классы по чир спорту на различных площадках Парка.

14:00 – 14:55 – «Классная встреча» – Российское Движение Школьников и Зинаида Николаевна Дубова.

Задачи акции:

▸ воспитание патриотизма и активной жизненной позиции;

- популяризация активного образа жизни;
- выявление уровня спортивной подготовленности команд;
- укрепление дружбы между командами.

<u>Сценарий</u>

*С **10:30** начинается предтрансляция. Заставки о начале трансляции, логотипы партнёров мероприятия, видеоролики и обязательно*

ПРИ ПОДДЕЖКЕ ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

00_FLY_НАБОР_приглашение

01_ FLY_ТЕМП_открытие

02_ FLY_СОЧИ

03_СТАРЫЙ_НАБОР

05_СибЧир_2019_Перезагрузка5.0.

06_АлтайЧир2017

При необходимости повторить

Обратный отсчёт!

11:00 *Фанфары*

«Россия, вперёд!» 3:00 минуты

На сцене без объявления номера - школа спортивного чирлидинга FLY

После выступления девушки остаются на сцене и выстраивают картинку

На финальном куплете из-за сцены выходят участники с гелиевыми шарами (демонстраторы фестиваля, уже в форме, в которой будут выступать по первым выходам). Проходят «расчёской» и выстраиваются в шахматном порядке перед сценой (Ответственная А .А. Конушкина)

Ведущая: Доброе утро, дорогие друзья!

Ведущий: Здравствуйте! Мы рады приветствовать вас в парке «Центральный». Сегодня, 22 августа, в День российского флага, здесь собрались молодые, прогрессивные ребята, будущее России! Новое поколение Алтая!

Ведущая: В августе 1991 года символом великой России стал всеми любимый бело-сине-красный флаг. Он стал олицетворением всего нового и лучшего, процветания страны и её свободы!

Ведущий: Для приветствия участников краевого онлайн фестиваля «Тренировка под флагом Родины "Нескучное чир лето"» приглашается руководитель проекта «Новое поколение. Сибирский чир», заместитель директора КГБУ ДО «Алтайский краевой дворец творчества детей и молодежи» ***Наталья Анатольевна Селютина.***

11:05 *Приветственное слово 2 минуты*

Фестиваль считается открытым

Прошу всех встать, звучит Гимн Российской Федерации

В трансляцию идёт видеофайл ГИМН

На сцене поет АНАР

3:30 минуты

Ведущий: День флага России — это праздник настоящих патриотов, тех, кто гордится своей страной и делает всё, чтоб она становилась ещё лучше.

Ведущая: Для приветственного слова приглашается председатель комитета по делам молодёжи администрации города Барнаула Владимир Викторович Гудков

11:10 *Приветственное слово Владимира Викторовича Гудкова 2 минуты*

По главной аллее идут молодожёны

Ведущий: По главной аллее идут молодожёны – семья ------ – Святослав и Арина. Они несколько минут назад скрепили свой союз в главном дворце бракосочетаний г. Барнаула. Они выбрали не случайно этот день - День флага!

Святослав и Арина, примите наш подарок вашей семье, и пусть этот первый совместный сувенир будет для вашей семьи счастливым талисманом.

Гудков В.В. вручает молодожёнам подарок

Артисты выпускают воздушные шары в цветовой гамме триколор, подают несколько шаров молодожёнам. Звучат музыкальные фанфары.

5-7 минут максимум

FLY заряжается на «Колесо сансары»

Ведущий: Все страны мира, все государства, существующие на земле, имеют свои флаги и гербы, которые являются отличительными знаками государства. Символы государства – это и история страны, и её сегодняшний день.

Ведущая: Государственный флаг означает единство страны и её независимость от других государств. Герб и флаг страны созданы в соответствии со строгими правилами и имеют общую символику, которая олицетворяет красоту и справедливость.

Ведущий: И прежде чем начать нашу открытую тренировку ПОД ФЛАГОМ РОДИНЫ, давайте все вместе взглянем на цель!

Ведущая: Цель, к которой мы все будем стремиться! Ведь в дороге бывает и так, что цель уходит из поля зрения, но путь продолжается, и нужно сохранять направление и желание идти вперёд! Нас просто меняют местами, а Путь продолжается.

11:20 – «Колесо сансары» FLY очное. Длительность 3 минуты

Чир-джаз группа. Юниоры/дети

11: 24 – FIRE TAME очное. Длительность 2 минуты 30 секунд

Чирлидинг-группа. Юниоры. Волонтерский отряд «Мы можем всё»

11:28 – FLY очное. Длительность 1 минута 30 секунд

Чирлидинг-стант. Мальчики и девочки. Ксения Никулина, Полина Тимохина, Софья Иванова, Полина Павлова.

11:30 – FLY очное. Длительность 1 минута 30 секунд

Чир-фристайл двойка. Взрослые. Даша Арямова, Аня Ульянова.

11:32 – FLY очное. Длительность 1 минута 30 секунд

Чир-фристайл двойка. Юниоры. Регина Петрова, Алина Мосинцева.

11:34 – FLY очное. Длительность 1 минута 30 секунд

Чир-фристайл двойка. Юниоры. Антонина Христова, Олеся Борисова.

11:36 – FLY очное. Длительность 1 минута 30 секунд

Чир-фристайл двойка. Дети. Маргарита Юрчак (или Алиса Малина), Софья Иванова.

11:38 – NEWformat FAM очное (стиль: street dance show)

Длительность 3 минуты.

Чир-хип-хоп группа. Взрослые

11:42 – МаляFки Production очное (стиль: street dance show)

Длительность 3 минуты

Чир-хип-хоп группа. Юниоры/дети

11:46 – Reflection очное (стиль: street dance show)

Длительность 3 минуты

Чир-хип-хоп двойка. Взрослые. Степан Тишков, Руслан Нурматов.

11:50 – FLY очное. Длительность 1 минута 30 секунд

Чир-хип-хоп двойка. Взрослые. Татьяна Царёва, Регина Петрова.

11:52 – Look at me очное (стиль: Waacking)

Длительность 3 минуты

Чир-хип-хоп двойка. Взрослые. Ксения Черепанова, Ксения Рыжкова.

11:55 – FLY очное. Длительность 1 минута 30 секунд

Чир-хип-хоп двойка. Взрослые. Даша Арямова, Аня Ульянова.

11:57 – Fine Squad очное (стиль хип-хоп)

Длительность 3 минуты

Чир-хип-хоп группа. Юниоры/дети

12:01 – Сириус очное. Длительность 2 минуты 30 секунд

Чир-хип-хоп группа. Взрослые

12:04 – N-FAM MIX очное (стиль: street dance show)

Длительность 3 минуты

Чир-хип-хоп группа. Взрослые.

Ведущий: Благодарим команды за интересные выступления, тренерский состав за подготовку спортсменов и интересные постановки. Но мы понимаем, что за успехом команд всегда стоят родители!

12:07 – видеофайл 04_FLY_РОДИТЕЛИ_СОЧИ_2019

Длительность 2 минуты 30 секунд

Во время трансляции ролика демонстраторы фестиваля расходятся на площадки мастер-классов. Трансляция переключается с главной сцены на Зелёную поляну.

12:10 – 12:55 – Зинаида Дубова. Площадка «Зелёная поляна»

МК «Роли в станте. Чикен–спонж и базовые захваты и простой подъём»

12:10 – 12:55 – Татьяна Царёва. Площадка «Главная сцена»

МК «Функциональный тренинг. Нескучный комплекс для чирлидера»

Переключение на трансляцию площадки «Главная сцена»

13:00 – 13:55 – Руслан Нурматов. Площадка «Главная сцена» МК «Хип-хоп. Основы стиля и история возникновения»

13:00 – 13:55 – Александра Конушкина. Площадка «Зелёная поляна» МК «Базовые движения рук в чир спорте. Работа с помпонами. Танцевальная комбинация».

13:55 – видеофайл 05_СибЧир_Перезагрузка 5.0. Длительность 3 минуты

14:00 – «Классная встреча». Российское Движение Школьников и Зинаида Дубова. Трансляция с площадки «Главная сцена»

Использование государственной символики в официальных торжественных мероприятиях.

Ведущий: Российский триколор имеет более чем трёхсотлетнюю историю. Впервые бело- сине- красный флаг был поднят на первом русском военном корабле "Орёл", в царствование отца Петра I царя Алексея Михайловича.

Ведущая: Законным же "отцом" триколора признан Петр I. 20 января 1705 года он издал указ, согласно которому "на торговых всяких судах" должны поднимать бело- сине- красный флаг, сам начертал образец и определил порядок горизонтальных полос.

Ведущий: С течением времени государственный флаг менял свой облик. Бело-сине-красный триколор сменился в 1865 году по указу императора Александра II чёрно-жёлто-белым. Этот флаг также называется «флагом романовских цветов».

Ведущая: Чрезвычайная сессия Верховного Совета РСФСР 22 августа 1991 года постановила считать официальным символом России бело-сине-красный триколор.

Ведущий: А в 2000 году президент РФ Владимир Путин подписал федеральный конституционный закон «О Государственном флаге Российской Федерации».

Ведущая: И вот уже много лет бело-сине-красный флаг развевается под чистым небом нашей страны!

Рассказ и демонстрация различных возможностей использования триколора в торжественном мероприятии

1. ***Полотнище 4,5 метра на 10 метров*** *– обычно используют на исполнение гимна. В идеале здесь исполнение гимна и демонстрация полотнища. Возможно и без вокалистов – один куплет под минус. Рассказать, на что обратить внимание: вынос и расположение полотнища относительно зрителей, чтобы не получился флаг Франции или другого государства. Можно вывести на экран сюжеты с прошлых мероприятий.*

2. ***Отдельные крупногабаритные флаги 1,5 метра на 6 метров.*** *Показать пробежку с ними и фактическую работу.*

3. ***Малые флаги.*** *Номер «Россия, вперёд!» - можно взять короткое интервью у девочек – сложно ли работать с флажками?*

4. ***Флаги на древке.*** *Мастер-класс для бойцов СО. Демонстрация работы с данными флагами.*

5. ***Помпоны.*** *Номер «Реет в вышине» Сделать на троих, использовать белые, голубые и красные помпоны. Также можно показать работу с «водой»: дети в платьях РДШ с помпонами, простые массовые рисунки.*

Ведущий: Каждый год 22 августа мы отмечаем День Российского Флага. Этот праздник ещё молодой, но он занял почётное место в календаре. День Российского Флага сегодня, и мы поздравляем всех граждан любимой страны с этим событием!

Ведущая: С праздником! Мы гордимся нашей страной!

15:00 *Завершение мероприятия*

<u>Задействованные ресурсы:</u>

Режиссёр – Власова С.

Помреж – Гуманникова К.

Администраторы: Копейкина К., Власов В.

Ведущие:

1. Зинаида Дубова

2. Михаил Башкатов

Звукорежиссёр: Мария Федосеева

Фотоуслуги – Соколов А.

Творческие коллективы:

1. Школа спортивного чирлидинга FLY КГБУ ДО «Алтайский краевой дворец творчества детей и молодёжи», г. Барнаул

2. Школа танцев "Новый формат" – NEW FORMAT DANCE SCHOOL, г. Белокуриха

3. Волонтёрский отряд «Мы можем всё», р.п. Топчиха, команда Fire tame

4. Волонтёрский отряд «Сириус», г. Барнаул

Мастер-классы:

1. *Зинаида Дубова*
2. *Руслан Нурматов*
3. *Александра Конушкина*
4. *Татьяна Царёва*

Министерство образования и науки Алтайского края

Краевое государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Алтайский краевой дворец творчества детей и молодёжи»

Модульная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Чирлидинг. Старт» (модельная/типовая)

Возраст учащихся: 10 - 14 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень обучения: стартовый

Авторы-составители:
Дубова Зинаида Николаевна,
педагог дополнительного
образования;
Щукина Галина Евгеньевна,
старший методист

Барнаул, 2020 г.

Пояснительная записка

Модульная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чирлидинг. Старт» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, стартовый уровень обучения, основана на модульном принципе проектирования и построения учебного плана (состоит из трёх модулей).

Методологическую основу программы составляют ранее разработанные и апробированные практики ведущих педагогов-мастеров школ чирлидинга г. о. Химки и г. Екатеринбурга.

Содержательный компонент программы аккумулирует многолетний опыт практической работы педагога дополнительного образования КГБУ ДО «АКДТДиМ» Дубовой З.Н. по обучению детей и подростков г. Барнаула чирлидингу.

Нормативно-правовую базу программы составляют следующие документы:

Федеральный закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» от 24 июля 1998 № 124-ФЗ.

Федеральный проект «Успех каждого ребёнка», утверждённый президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 года № 10).

Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов на 2015-2020 годы (утверждена Президентом Российской Федерации 3 апреля 2012 г. № Пр-827) и комплекс мер по её реализации (утверждён Правительством Российской Федерации 27 мая 2015 г. № 3274п-П8).

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 6 июля 2018 г. №1375 об утверждении Плана основных мероприятий до 2020 года, проводимых в рамках Десятилетия детства (с изменениями на 14 декабря 2019 года).

Федеральный закон №329 от 04.12.2007 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Правила чир спорта, утверждённые приказом № 84 от 05.02.2018 года Министерством спорта Российской Федерации.

Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) от 20 февраля 2017 г. № 108 (в редакции приказов от 1 июня 2017 г. № 479, от 16 февраля 2018 г. № 143, от 26 октября 2018 г. № 913, от 13 июня 2019 г. № 469).

СанПиН 2.4.4.3172-14 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, утверждённые Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 4 июля 2014 г.

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Закон Алтайского края от 04.09.2013 № 56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае.

Концепция развития дополнительного образования детей в Алтайском крае на период до 2020 года и План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утверждённые распоряжением Администрации Алтайского края 22 сентября 2015 года № 267-р.

Реализация программы предполагает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных чирлидеров, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития, воспитания морально-волевых и физических качеств, стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, что создаёт предпосылки для достижения высоких спортивных результатов.

Чирлидинг сегодня является перспективным направлением, инновационной формой обучения как в системе дополнительного образования, так и во внеурочной воспитательной работе общеобразовательных организаций. Кроме того, чирлидинг пользуется большой популярностью среди детей и подростков, доступен обучающимся с разными группами здоровья.

Значимость чирлидинга на сегодняшний день определяется его широкоформатностью и разнообразием. Команды по чирлидингу массовые, от 16 до 24 человек, но для малокомплектных школ можно развивать дисциплины по 2 и по 5 человек. В команде найдётся место для детей и молодежи с разным уровнем физической подготовки. Это могут быть как худощавые ребята, которые будут выполнять функцию «Флаера», так и физически сильные, которые могут быть «базой», либо гибкие - они будут танцевать во фристайле или придумывать хорошие речовки и делать причёски спортсменам своей команды. То есть с точки зрения спортивно-массовой работы со школьниками и молодёжью это очень значимый вид спорта. Он способен охватить широкие массы детей и молодежи, а регулярные занятия спортом – это как раз то, над чем работают многие общеобразовательные и общественные объединения.

Задачей стартового уровня освоения программы является стимулирование интереса к данной спортивной деятельности, овладение первоначальными умениями в области чирлидинга и командообразования.

Реализация модульной программы создает условия для продвижения обучающихся к образцам физического совершенства, позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества. Регулярные занятия чирлидингом закладывают прочные основы для развития физических качеств и способностей, формируют красивую осанку и телосложение, способствуют ритмичной, слаженной деятельности различных систем человеческого организма.

В Алтайском крае чирлидинг используется в образовательной практике крайне мало, так как нет специально подготовленных педагогов для обучения этому виду спорта.

Данная программа может являться модельной (типовой) и быть использована учителями физической культуры, педагогами дополнительного образования, инструкторами по чирлидингу, руководителями волонтёрских отрядов и спортивных клубов.

Содержательная деятельность по программе предполагает интеграцию различных видов спорта: акробатики, гимнастики, тяжёлой атлетики; классической и современной хореографии, а также элементов командообразования и имиджа. Спрос со стороны родителей и обучающихся г. Барнаула на образовательные услуги (занятия чирлидингом) определил основное содержание программы.

В этом и заключается её востребованность и актуальность.

Новизну программы предопределяет ее креативность. На современном этапе чирлидинг – это и оздоровительная практика, и эстетика, и спорт. Занятия чирлидингом – одно из новых современных направлений в системе дополнительного образования. Программа даёт возможность вводить креативные формы, привлекающие детей разного возраста, которые, с одной стороны, формируют установку на здоровый образ жизни, а с другой – соответствуют современным социально-педагогическим реалиям.

Реализация модуля «Вместе с родителями» является определённым новшеством в обучении чирлидингу, позволяет сделать акцент не только на образовательной, но и на воспитательной компоненте. По желанию педагога, реализующего программу, этот модуль можно заменить другим тематическим блоком, при этом необходимо учитывать целостность, последовательность содержания тематического планирования.

Педагогическая целесообразность программы заключается в систематизации имеющегося педагогического опыта, методических и практических приёмов, используемых в процессе воспитания и подготовки обучающихся, с учётом условий и спортивной материально-технической базы.

Программа педагогически целесообразна, так как использование современных технологий (здоровьесбережение, личностно-ориентированное, групповое обучение и др.), организация самостоятельной творческой практики (в том числе соревновательной) позволяет обучающимся саморазвиваться, формировать компетентностные действия в области чирлидинга, которые, в свою очередь, готовят возможность для самореализации. Основная педагогическая задача заключается в формировании потребности у обучающихся в регулярных занятиях чир спортом, фитнесом и т.п.

Отличительной особенностью программы являются её образовательные возможности. В ходе реализации программы обучающиеся овладевают анализом и синтезом движений тела человека. Гармоничное постепенное усложнение изучаемых движений делает возможным использование бесконечных вариаций упражнений, что позволит участвовать в спортивной программе не только детям с различными способностями, но и их родителям.

Другая отличительная особенность данной программы заключается в использовании инновационного подхода к тренировочному процессу: подборе и разработке специальных средств

тренировки, используемых в процессе обучения; учёте особенностей современных правил по чир спорту, соответствующих международным стандартам; учёте технических требований к выполнению упражнений в соответствии с международными правилами соревнований, а также широкого использования современных мультимедийных технологий (https://www.youtube. com/channel/UCJnUJT97S6ENGhEkkoJH7wQ) - ютуб канал, созданный педагогом для демонстрации видеоматериала, в том числе дидактических материалов к занятиям).

Программа рассчитана на 144 учебных часа (для сравнения: на этапе начальной подготовки в первый год обучения учреждения спортивной подготовки предлагают 276 часов). Программа включает в себя теоретические и практические занятия, большая часть из которых отводится на учебно-тренировочный процесс.

Адресат программы: дети и подростки 10-14 лет, независимо от пола, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками (наличие медицинской справки о состоянии здоровья).

В объединение набираются все желающие, интересующиеся чирлидингом, без начальной спортивной подготовки с последующей диагностикой первоначальных навыков.

Подростковый возраст охватывает период от 10 до 14 лет и является одним из самых сложных и ответственных в жизни ребёнка и его родителей. Этот возраст считается кризисным, поскольку происходят резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития и жизни ребенка. Подросток занимает промежуточное положение между детством и взрослостью. Кризис подросткового возраста связан с изменением развития и ведущей деятельности – учебной. В подростковом возрасте она сменяется на интимно-личностное общение. Именно в процессе общения со сверстниками происходит становление нового уровня самосознания ребенка, формируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в то же время отстаивать свои права. Кроме того, общение является для подростков очень важным информационным каналом.

Систематические занятия современным, зрелищным видом спорта – чирлидингом будут очень интересны детям именно этого возраста. Они компенсируют у обучающихся дефицит двигательной активности, приобщают к здоровому образу жизни, содействуют укреплению здоровья, расширяют кругозор детей, помогают найти друзей и единомышленников в социуме. К тому же в процессе занятий и соревнований по чирлидингу у детей воспитываются и

морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера, что в настоящее время крайне важно для социализации детей и подростков, формирования важных социальных компетенций. Совместное обучение с родителями (по третьему модулю программы) поможет не потерять родственную связь и быть «на одной волне» с ребенком, что в наше время является особенно важным (см. фото в приложении 4).

Цель программы: создание условий для формирования у обучающихся и их родителей потребности в регулярных занятиях спортом, овладения стартовым комплексом упражнений по чирлидингу.

Задачи по реализации цели:

- способствовать освоению обучающимися базовых движений и элементов чирлидинга, тактики построений и переходов; знаний о здоровом образе жизни;

- развивать физические данные у обучающихся: гибкость и пластичность, быстроту реакции и выносливость, координацию движений и навыки равновесия, двигательную активность;

- воспитывать ответственность, умение работать в команде, принимать сложные решения, идти «в ногу со временем», лидерские качества, инициативность, культуру питания и здорового образа жизни;

- способствовать созданию на занятиях позитивного психоэмоционального фона (снятие стрессов, «расслабление» психики, состояние умиротворения и комфорта, повышение самооценки).

Срок реализации программы: 1 год, 144 часа, 36 рабочих недель.

Группы формируются с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности обучающихся. Для качественного овладения материалом, особенно в первый год обучения, наполняемость учебных групп должна быть не более 12 человек. Педагогом (тренером), реализующим программу, должен быть так организован учебный процесс, чтобы внимание было уделено каждому станту.

Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (один час – 45 минут) с перерывом между занятиями – 10 минут.

При определённых условиях возможно проведение занятий 4 раза в неделю по 1 часу. Это, конечно, потребует большей слаженности коллектива и пунктуальности каждого обучающегося. При втором варианте режима занятий нужно делать совсем короткую разминку и крошечную «заминку». Помимо учебных занятий по расписанию, чирлидеры должны ежедневно выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику (зарядку) и самостоятельно выполнять задания тренера (педагога) по развитию необходимых физических качеств.

Форма обучения: очная.

Форма организации деятельности обучающихся на занятии: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная. Занятия, в соответствии с учебно-тематическим планом, включают в себя теоретическую и практическую (тренировочную) части и состоят из разминки (ОРУ, стрейчинг), ОФП, СФП, отработки гимнастических и акробатических элементов, стантов; составления и разучивания танцевальных движений и речовок.

Два раза в год проходит сдача спортивных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация). В течение года обучающиеся участвуют как в запланированных, так и во внеплановых выступлениях (по приглашениям).

Ожидаемые результаты:

▸ Личностные: умеют работать в команде, принимать сложные решения, идти «в ногу со временем». Проявляют дисциплинированность, инициативность, лидерские качества, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Приобретают активную жизненную позицию и ведут здоровый образ жизни. Вырабатывают привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время.

▸ Метапредметные: усваивают нормы и ценности общества. Имеют позитивный психоэмоциональный фон. Адекватно воспринимают советы и предложения, а также оценку педагога, сверстников, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых занятий.

▸ Предметные: приобретают знания о здоровом образе жизни и правильном питании. Осваивают основные движения и элементы чирлидинга. Получают общефизическую подготовку: развивают гибкость и пластичность тела, быстроту реакции, выносливость, осваивают навыки равновесия, координацию движений.

Учебный план программы состоит из трех модулей:

1. Модуль «Общая физическая подготовка с элементами основных чирлидинговых упражнений» реализуется с сентября по ноябрь, 12 недель по 4 часа в неделю – 48 часов.

2. Модуль «Основы чирлидинга» реализуется с декабря по март, 16 недель по 4 часа в неделю – 64 часа.

3. Модуль «Вместе с родителями» реализуется в апреле и мае, 8 недель по 4 часа – 32 часа.

Учебный план:

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль I Общая физическая подготовка с базовыми элементами чирлидинга					
	Всего:	**48**	15	33	
1.	**Введение**	**8**	4	4	Тест
1.1	Развитие чирлидинга на современном этапе. Встреча со спортсменами-чирлидерами	2	1	1	
1.2	Правила чир спорта. Направления и дисциплины	2	1	1	
1.3	Правила техники безопасности на тренировочных занятиях	2	1	1	
1.4	Гигиена спортсмена	2	1	1	
2.	Основная часть. **Физическая подготовка. Классификация физических упражнений**	**12**	2	10	Сдача комплекса упражнений
2.1	Общая физическая подготовка	8	1	7	
2.2	Специальная физическая подготовка	4	1	3	
3.	**Базовые положения рук**	**8**	2	6	Фотосессия «Базовые положения рук»

3.1	Знакомство с названиями суставов руки	2	1	1	
3.2	Положения рук в чирлидинге	6	1	5	
4.	**Классификация прыжков в чирлидинге**	**10**	5	5	Зачётное занятие по технике выполнения чир-прыжков, внутри-командное соревнование «Самый прыгучий спортсмен»
4.1	Строение ноги	2	1	1	
4.2	Чир-прыжки. Общие аспекты. Фазы прыжка	2	1	1	
4.3	Чир-прыжок «Страдл»	2	1	1	
4.4	Чир-прыжок «Группировка /Так»	2	1	1	
4.5	Чир-прыжок «Той-тач»	2	1	1	
5.	**Акробатическая дорожка**	**10**	2	8	Зачётное занятие
5.1	Кувырок вперёд	1,5	0,5	1	
5.2	Кувырок назад	1		1	
5.3	Колесо	1,5	0,5	1	
5.4	Вальсет	1		1	
5.5	Стойка на руках	1,5	0,5	1	
5.6	Курбет	1		1	
5.7	Рондад	1,5	0,5	1	
5.8	Формирование простейшей акробатической дорожки	1		1	

Модуль II Специальная подготовка (Основы чирлидинга)					
	Всего:	**87**	39,5	47,5	
6.	**Введение**	**4**	2	2	
6.1	Правила страховки в стантах	2	1	1	
6.2	Режим спортсмена	2	1	1	
Основная часть. Теория и методика чирлидинга.					
7.	**Физическая подготовка. Классификация физических упражнений**	**4**	2	2	Зачётное занятие
7.1	Общая физическая подготовка. Основы функционального тренинга	2	1	1	
7.2	Специальная физическая подготовка. Принципы формирования специальных подводящих упражнений	2	1	1	
8.	**Техника выполнения стантов**	**20**	10	10	Соревнования стантов
8.1	Классификация стантов. Вертикальные станты. Партнёрский и групповой станты. Уровни высот	2	1	1	
8.2	Роли в станте	2	1	1	
8.3	Основные технические аспекты работ в станте спортсменов различных ролей. Основы биомеханики. Реливе	2	1	1	
8.4	Партнёрский стант. Стойка на бедре одиночной базы	2	1	1	
8.5	Групповой стант. Стойка на бедре двойной базы	1	0,5	0,5	
8.6	Партнёрский стант. Стрэдл на плечах одиночной базы. Основное положение и виды заходов	2	1	1	
8.7	Партнёрский стант. Стойка на скрещенных руках одиночной базы	2	1	1	

8.8	Партнёрский стант. Стойка на плечах одиночной базы. Основное положение и виды заходов	2	1	1	
8.9	Групповой стант. Положение «чикен-спонж». Простой прямой подъём флаера на уровень «преп»	2	1	1	
8.10	Баскет тосс. Выброс флаера с «решётки». Приём флаера в кредл	2	1	1	
9.	**Техника выполнения пирамид**	**10**	4	6	**Открытое занятие**
9.1	Пирамиды, их классификация и уровни	2	1	1	
9.2	Длинная пирамида «Стойки на бёдрах двойных баз»	2	1	1	
9.3	Комбинация партнёрских и групповых стантов	2	1	1	
9.4	Пирамида «Имитация Тауэр»	4	1	3	
10.	**Перестроения в чирлидинге**	**6**	2	4	Творческое занятие «Я режиссёр»
10.1	Перемещения одиночных спортсменов	2	1	1	
10.2	Перемещение стантов	4	1	3	
Заключительная часть. Подготовка и постановка спортивной программы					
11.	**Композиция – постановка спортивной программы**	**20**	7	13	Выступление на соревнованиях или массовом спортивном мероприятии
11.1	Музыкальная грамотность. Понятие музыкального квадрата	2	1	1	
11.2	Речовка	2	1	1	
11.3	Виды реквизита	2	1	1	
11.4	Работа с реквизитом	2	1	1	

11.5	Принципы построения программы	10	2	8	
11.6	Спортивный имидж. Знакомство со стилем чирлидеров	2	1	1	
Модуль III Тренируемся вместе с родителями					
	Всего:	**32**	12	20	
12.	**Введение**	**4**	2	2	
12.1	Влияние поддержки родителей на успешность спортсмена	2	1	1	
12.2	Питание спортсмена	2	1	1	
Основная часть. Теория и методика чирлидинга.					
13.	**Основные компоненты чирлидинговых программ**	**12**	6	6	
13.1	Основные положения рук в чирлидинге	2	1	1	
13.2	Простейшие чир прыжки	2	1	1	
13.3	Варианты простейших стантов	2	1	1	
13.4	Пирамиды. Комбинации простейших стантов	2	1	1	
13.5	Акробатическая дорожка	2	1	1	
13.6	Перемещение по площадке	2	1	1	
Заключение. Формирование и постановка спортивной программы					
14.	**Композиция – постановка спортивной программы**	**16**	4	12	Совместное выступление с родителями на площадках города
14.1	Постановка спортивной программы	12	2	10	
14.2	Спортивный имидж. Подбор или изготовление костюмов	2	1	1	
14.3	Выступление команды родителей и детей на спортивно-массовом мероприятии	2	1	1	

Содержание учебно-тематического плана

Модуль I «Общая физическая подготовка с использованием базовых элементов чирлидинга»

Раздел 1. «Введение»

Тема 1.1 «Развитие чирлидинга на современном этапе. Встреча со спортсменами-чирлидерами»

Теория: Знакомство с историей развития чирлидинга в мире, в РФ, в Алтайском крае.

Практика: Встреча со спортсменами-чирлидерами»

Тема 1.2 «Правила чир спорта. Направления и дисциплины»

Теория: Знакомство с правилами чир спорта, утверждёнными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 5 февраля 2018 г. № 84

Практика: Знакомство с основными движениями, характерными для чирлидинга, хип-хопа, фристайла и модерна.

Тема 1.3 «Правила техники безопасности на тренировочных занятиях»

Теория: Знакомство с правилами поведения и безопасности в ходе тренировочных занятий.

Практика: Знакомство с навыками страховки спортсменов в станте. Отработка безопасных траекторий перемещений в спортивном зале. Учебная эвакуация при пожаре.

Тема 1.4 «Гигиена спортсмена»

Теория: Знакомство с понятием «гигиена спортсмена». Знакомство с правилами поведения в раздевалках массового пользования.

Практика: Подбор комплекта спортивного костюма для тренировочного процесса.

Раздел 2. «Физическая подготовка. Классификация физических упражнений»

Тема 2.1 «Общая физическая подготовка» (видеоматериал к занятию https://www.youtube.com/watch?v=BwdpHmsEQ8M)

Теория: Знакомство с видами физической подготовки. Знакомство с понятиями «физическая подготовка» и «физическая подготовленность», «общая физическая подготовка»

Практика: Составление комплекса упражнений и механизма разминки. Разбор техники выполнения упражнений, направленных на совершенствование общефизической подготовки. Выполнение упражнений.

Тема 2.2 «Специальная физическая подготовка» (видеоматериал к занятию https://www.youtube.com/watch?v=ORcBtbrDe88)

Теория: Закрепление терминологического аппарата по теме «Физическая подготовка». Знакомство с понятиями «специальная физическая подготовка»

Практика: Составление комплекса упражнений с использованием специальных чирлидинговых упражнений и внедрение их в механизм разминки. (видеоматериал к занятию https://www.youtube.com/watch?v=d50i3DTVlhs). Разбор техники выполнения упражнений, направленных на совершенствование чирлидинговых навыков. Выполнение упражнений.

***Раздел 3.* «Базовые положения рук»** (видеоматериал к занятию https:// www.youtube.com/watch?v=j8hhNY8yYsQ)

Тема 3.1 «Знакомство с названиями суставов руки»

Теория: Изучение строения руки. Знакомство с названиями суставов, крупных групп мышц.

Практика: Изучение упражнений на развитие силы мышц рук. Отработка упражнений на гибкость и подвижность руки.

Тема 3.2 «Положения рук в чирлидинге»

Теория: Знакомство с понятиями: «положение», «скорость движения», «амплитуда», «траектория».

Практика: Отработка базовых положений рук. Выработка одинаковой скорости перемещения рук из одного положения в другое.

Раздел 4. «Классификация прыжков в чирлидинге»

Тема 4.1 «Строение ноги»

Теория: Знакомство с названиями суставов ноги и крупными группами мышц ноги.

Практика: Разучивание комплекса упражнений на развитие прыгучести.

Тема 4.2 «Чир-прыжки. Общие аспекты» (видеоматериал к занятию https://www.youtube.com/watch?v=0Dv60y4oall)

Теория: Знакомство с формулировкой термина «чир-прыжок». Фазы прыжка.

Практика: Разучивание и отработка фаз чир-прыжка.

Тема 4.3 «Чир-прыжок "Стрэдл"»

Теория: Знакомство с положением тела в пространстве в фазе полета при выполнении прыжка «Стрэдл».

Практика: Отработка траектории движения рук и ног. Отработка высоты прыжка.

Тема 4.4 «Чир-прыжок "Группировка"»

Теория: Знакомство с положением тела в пространстве в фазе полета при выполнении прыжка «Группировка». Знакомство с альтернативными названиями данного прыжка.

Практика: Отработка траектории движения рук и ног. Отработка высоты прыжка.

Тема 4.5 «Чир-прыжок "Той-тач"»

Теория: Знакомство с положением тела в пространстве в фазе полета при выполнении прыжка «Той-тач»». Разбор отличительных особенностей данного прыжка в других видах хореографических направлений.

Практика: Отработка траектории движения рук и ног. Отработка высоты прыжка.

Раздел 5. «Акробатическая дорожка»
https://www.youtube.com/watch?v=d50i3DTVIhs

Тема 5.1 «Кувырок вперёд»

Теория: Знакомство с основными аспектами и последовательностью действий при выполнении кувырка вперёд.

Практика: Отработка группировки тела, отработка постановки рук. Отработка непрерывной последовательности действий при выполнении кувырка вперёд.

Тема 5.2 «Кувырок назад»

Теория: Знакомство с основными аспектами и последовательностью действий при выполнении кувырка назад.

Практика: Отработка группировки тела, отработка постановки рук. Отработка непрерывной последовательности действий при выполнении кувырка назад.

Тема 5.3 «Колесо»

Теория: Знакомство с основными аспектами и последовательностью действий при выполнении переворота в сторону (колесо).

Практика: Отработка постановки рук, отработка равновесия, отработка непрерывной последовательности действий при выполнении переворота в сторону.

Тема 5.4 «Вальсет»

Теория: Знакомство с основными аспектами и последовательностью действий при выполнении вальсета.

Практика: Отработка траектории движения рук, отработка подскока, отработка непрерывной последовательности движений при выполнении вальсета.

Тема 5.5 «Стойка на руках»

Теория: Знакомство с основными аспектами, техникой и последовательностью действий при выполнении стойки на руках.

Практика: Отработка равновесия в стойке на руках возле стены, лицом и спиной к стене. Выполнение стойки на руках на середине зала с поддержкой партнёра. Выполнение упражнений для увеличения силы рук. Отработка стойки на руках на середине зала.

Тема 5.6 «Курбет»

Теория: Знакомство с основными аспектами, техникой и последовательностью действий при выполнении курбета.

Практика: Отработка толчка руками возле стены, выполнение упражнений для увеличения силы рук. Отработка поясничного прогиба и приземления на две ноги. Отработка непрерывной последовательности движений при выполнении курбета.

Тема 5.7 «Рандат»

Теория: Знакомство с основными аспектами, техникой и последовательностью действий при выполнении рандата.

Практика: Отработка толчка руками возле стены, выполнение упражнений для увеличения силы рук. Отработка поясничного прогиба и приземления на две ноги. Отработка траектории движения рук. Отработка непрерывной последовательности движений при выполнении рандата.

Тема 5.8 «Формирование простейшей акробатической дорожки»

Теория: Закрепление терминологического аппарата по теме.

Практика: Отработка последовательного выполнения акробатических элементов. Творческий поиск вариантов комбинации акробатических элементов. Выполнение акробатической дорожки под музыкальное сопровождение.

Модуль II «Специальная подготовка (основы чирлидинга)»

Раздел 6. «Введение»

Тема 6.1 «Правила страховки в стантах»

Теория: Знакомство с правилами страховки в станте. Закрепление норм безопасного поведения при работе в станте и спортивном зале. (Нужно учить чирлидеров правильно работать в стантах, заботиться о благополучии друг друга. Это позволяет создать в команде атмосферу уверенности, которая поможет освоить новые элементы.)

Практика: Выполнение страховочных действий спортсменами различных ролей.

Тема 6.2 «Режим спортсмена»

Теория: Знакомство с биологическими ритмами человека.

Практика: Составление плана-тайминга на тренировочную неделю.

Раздел 7. «Физическая подготовка. Классификация физических упражнений»

Тема 7.1 «Общая физическая подготовка. Основы функционального тренинга»

Теория: Знакомство с видами физической подготовки. Знакомство с понятиями «физическая подготовка» и «физическая подготовленность», «общая физическая подготовка».

Практика: Составление комплекса упражнений и механизма разминки. Разбор техники выполнения упражнений, направленных на совершенствование общефизической подготовки.

Тема 7.2 «Специальная физическая подготовка. Принципы формирования специальных подводящих упражнений»

Теория: Закрепление терминологического аппарата по теме «Физическая подготовка». Знакомство с понятием «специальная физическая подготовка».

Практика: Составление комплекса упражнений с использованием специальных чирлидинговых упражнений и внедрение их в механизм разминки. Разбор техники выполнения упражнений, направленных на совершенствование чирлидинговых навыков.

Раздел 8. «Техника выполнения стантов»

Тема 8.1 «Классификация стантов. Вертикальные станты. Партнёрский и групповой станты»

Теория: Знакомство с терминологическим аппаратом по теме. Спортсмены знакомятся с отличиями стантов друг от друга. Станты двигаются в первую очередь вверх и вниз (вертикально). Во вторую очередь вперёд и назад, влево и вправо. В третью – осуществляют вращения, развороты и перевороты. Вертикальные станты – это те, которые просто поднимаются, удерживаются и спускаются. Они могут подниматься и спускаться несколько раз или длительно удерживаться наверху со сменой положений. Обычные вертикальные станты: стойки на бедре, стрэдлы на плечах, элеваторы, экстеншен, все вариации либерти, баскеты. Вертикальные станты – основа для пирамид и являются стантами базового уровня. Они очень зрелищны и их легко выполнить чисто. В них легко поддерживать базовую дисциплину. Все станты двигаются вертикально, переходными их делает добавление более чем одного подъёма-спуска и /или добавление вторичных или третичных движений. В свою очередь, вертикальный стант возможно выполнить группой спортсменов: тремя, четырьмя или пятью спортсменами – это групповой стант. Стант могут выполнить два спортсмена – партнёрский стант .

Практика: Опробование выполнения вертикальных стантов двумя, тремя, четырьмя и пятью спортсменами.

Тема 8.2 «Роли в станте»
https://www.youtube.com/watch?v=0w4RciiKjr

Теория: Знакомство с терминологическим аппаратом и функциями спортсменов различных ролей.

Практика: Творческое занятие. Спортсменам предлагается сформировать станты по разным принципам: самый функциональный стант (максимально приближенный к требованиям вида спорта), по психологической совместимости, по принципу, чтобы все участники команды были задействованы. После формирования стантов обсуждаются сильные и слабые стороны каждого станта. Затем обсуждается, за счёт чего можно усилить сильные стороны и нейтрализовать недостатки.

Тема 8.3 «Основные технические аспекты работ в станте спортсменов различных ролей. Простейшие понятия биомеханики. Реливе»

Теория: Знакомство с терминологическим аппаратом по теме.

Практика: Верное положение тела и распределение веса определяют правильность выполнения стантов. Проблем Баз и Флаеров можно будет избежать, если следить за их бёдрами, руками и ногами. Разучивание комплекса упражнений для спортсмена каждой роли. Комплексное и последовательное выполнение упражнений

в станте всеми спортсменами. Опробование различных техник захода Верхнего (Флаера) в стант. Отработка захода с реливе. Эффективная техника станта – это основа зрелищных продвинутых переходов в стантах и пирамидах. Она позволяет чирлидерам освоить основы и применять их в определённой последовательности.

Тема 8.4 «Партнёрский стант. Стойка на бедре одиночной базы»

Теория: Закрепление терминологического аппарата по теме.

Практика: Отработка движения Базы при заходе в стойку (выпад на колено), отработка положений ног Базы. Отработка захвата ног Верхнего (Флаера) Базой. Отработка движений Верхнего при заходе на бедро Базы, отработка траектории движения рук и ног. Отработка равновесия и устойчивости в стойке на бедре на двух ногах (ноги вместе). Отработка стойки на одной ноге – положение либерти и флажок.

Тема 8.5 «Групповой стант. Стойка на бедре двойной базы»

Теория: Закрепления терминологии ролей в групповом станте. Закрепление знаний о строении ноги.

Практика: Стойка на бедре двойной базы является базовым стантом. Отработке постановки ног Баз нужно уделить особое внимание. Отработка захода Флаера в стант. Отработка стабилизации станта. Отработка схода со станта.

Тема 8.6 «Партнёрский стант. Стрэдл на плечах одиночной базы. Основное положение и виды заходов»

Теория: Закрепление терминов: рычаг, равновесие, центр тяжести, База, Флаер (Верхний), синхронизация.

Практика: Отработка захода сзади, через спину, с опорой ноги в тазобедренный сустав. Отработка захвата рук участников станта. Отработка равновесия Верхнего сидя на плечах Базы. Отработка захват ног Верхнего базой. Синхронизация действий партнёров. Знакомство с новым видом захода Верхнего в стант: заброска. Верхний располагается спиной к Базе, свои кисти кладёт на запястья Базе. В свою очередь База удерживает Верхнего за бёдра. После фазы подготовки Верхний резким прыжком уходит вверх, и База, придерживая Верхнего за бёдра, сажает его себе на плечи после стабилизации станта. Разбирается фаза схода со станта. Сначала разбирается захват рук партнёров и поочерёдное действие каждого из них. Затем отрабатывается синхронизация действий в станте. Если у спортсменов отработана стойка на руках, возможно опробовать заход Верхнего через стойку на руках со спины Базы.

Тема 8.7 «Партнёрский стант. Стойка на скрещенных руках одиночной базы»

Теория: Закрепление терминов: рычаг, равновесие, центр тяжести, База, Флаер (Верхний), синхронизация.

Практика: Заход в стойку на скрещенных руках Базы осуществляется из положения стрэдл на плечах одиночной Базы. Верхний должен поставить свои стопы на скрещенные на линии груди руки базы и после синхронного темпа (плие/кач) Верхний выходит в стойку. В первых подходах возможно опираться на руки споттера. В дальнейшем при совершенствовании техники выполнения данного упражнения Флаер сможет самостоятельно выходить в стойку. Затем отрабатываем сход со станта. Нужно разобрать и отработать действия каждого спортсмена в своей роли и затем синхронизировать действия станта.

Тема 8.8 «Партнёрский стант. Стойка на плечах одиночной базы. Основное положение и виды заходов»

Теория: Закрепление терминов: рычаг, равновесие, центр тяжести, База, Флаер (Верхний)

Практика: Отработка захода сзади, через спину, с опорой ноги в тазобедренный сустав. Отработка захвата рук участников станта. Отработка равновесия Верхнего в стойке на плечах Базы. Отработка захвата ног Верхнего базой. Отработка фазы спуска. Синхронизация действий партнёров.

Тема 8.9 «Групповой стант. Положение «чикен-спонж». «Групповой стант. Простой прямой подъём флаера на уровень «преп»»

Теория: Закрепление терминологического аппарата. Знакомство с термином чикен-спонж https://www.youtube.com/watch?v=WJIrRrdtEmk.

Закрепление терминологического аппарата. Знакомство с термином «элеватор». Преп (стант) - стант на двух ногах с мультибазой, в котором Верхний находится на высоте преп-левел в вертикальной позиции. Преп-левел (высота) - горизонтальная плоскость, являющаяся границей высоты над соревновательной поверхностью, приблизительно равной высоте расположения плеч стоящего человека.

Практика: Знакомство с упражнением «Передвижной гардероб». Отработка последовательного его выполнения и введение его в разминочный комплекс упражнений. Название данного упражнения принадлежит сугубо школе спортивного чирлидинга FLY. Разбор и отработка Флаером положения чикен-спонж. В данном положении

Флаер (Верхний) опирается ладонями в плечи боковых Баз, и часть веса должна находиться на руках Флаера. Стопы Верхнего находятся в руках боковых Баз, задняя База удерживает Флаера за голень, выше голеностопного сустава, и стремится поднять его вверх. Таким образом три точки силы удерживают Флаера. Флаер же должен самостоятельно сохранять свою форму (положение чикен-спонж). Для тренировки стабильности данного положения Базы (все) убирают руки и оставляют Флаера в свободном висе. Флаер должен сохранить своё положения. В первых трех-пяти подходах данное упражнение выполняется на месте, а затем можно добавить движение Баз по прямой.

Просмотр видеосюжетов по теме. Отработка захвата стопы Верхнего Базами в момент захода в стант. Отработка захвата стопы в момент стабилизации станта. Отработка траектории движения рук и ног боковых Баз. Отработка траектории движения рук и ног задней Базы. Отработка захода Верхнего в стант. Стабилизация станта. Отработка схода Флаера на уровень уэйст (уровень талии) и далее, на граунд-левел (уровень соревновательной поверхности).

Тема 8.10 «Баскет тосс. Выброс флаера с “решётки”»

Теория: Закрепление терминов «сход», «релиз», «выброс», «прием», «кредл/колыбель», «медвежий хват». Закрепление знаний о строении рук и ног. Знакомство с термином «решётка». Баскет-тосс – тосс (выброс), в котором две Базы используют захват руками запястий (решётка).

Практика: Отработка Базами хвата рук друг друга при создании решётки. Разбор последовательности действий спортсменов разных ролей. Отработка равновесия Верхнего на решётке без релиза: ноги Верхнего прижаты к рукам Баз. Отработка релиза Верхний-решётка. Отработка приёма Верхнего в кредл. Отработка положения тела Верхнего в момент прихода в кредл. Фаза постановки верхнего на соревновательную поверхность. Отработка этапов действий каждой из Баз. Синхронизация действий спортсменов в станте.

Раздел 9. «Техника выполнения пирамид»

Тема 9.1 «Пирамиды, их классификация и уровни»
https://www.youtube.com/watch?v=4xUDNlz_wko

Теория: Пирамида – соединение двух или более стантов. Существует множество различных вариантов форм и названий пирамид, и популярность этих форм периодически меняется. Периодически меняются и требования к выполнению пирамид. Физический контакт между Флаерами в пирамиде не всегда нужен, иногда достаточно визуальной картинки целостности пирамиды. Пирамиды в чирлидинге могут быть не более **трёх уровней**. Уровень – это количество спортсменов, стоящих друг на друге.

Первый уровень – База, это спортсмен, стоящий на соревновательной поверхности по крайней мере одной ногой.

Второй уровень – Маунтер, это спортсмены, половину и более веса которых удерживают Базы.

Третий уровень – Флаер, или Верхний – летающий элемент. Более половины их веса удерживают спортсмены второго уровня.

Кроме того, в пирамидах различают высоты. Высота пирамид в чирлидинге максимально два с половиной человеческих роста.

Практика: Отработка выполнения пирамид.

Тема 9.2 «Длинная пирамида "Стойки на бёдрах двойных баз"»

Теория: Закрепление терминологического аппарата.

Практика: Просмотр видеофайлов с построениями пирамид второго и третьего уровней. Отработка синхронных действий спортсменов разных ролей при заходе в стант «стойка на бедре одиночной базы». Отработка взаимодействия стантов между собой. Нужно обратить внимание на постановку ног Баз в пирамиде.

Тема 9.3 «Комбинация партнёрских и групповых стантов»

Теория: Закрепление терминологического аппарата.

Практика: Просмотр видеофайлов с построениями пирамид второго и третьего уровней. Отработка синхронных действий спортсменов разных ролей при выполнении различных стантов одновременно: «стойка на бедре одиночной базы», «стант элеватор». Отработка взаимодействия стантов между собой.

Тема 9.4 «Пирамида "Имитация Тауэр"»

Теория: Закрепление терминологического аппарата. Пирамида «Тауэр» - это вертикальная пирамида – 2/1/1. На первом году тренировки возможна имитация данной пирамиды за счет правильно выстроенных визуальных эффектов. Станты выстраиваются плотно друг за другом.

Практика: Просмотр видеофайлов с построениями пирамиды «Тауэр». Отработка синхронных действий спортсменов разных ролей при заходе в стант «стойка на бедре одиночной базы», «элеватор», «стойка на плечах одиночной базы». Отработка взаимодействия стантов между собой.

Раздел 10. «Перестроения в чирлидинге»

Тема 10.1 «Перемещения одиночных спортсменов»

Теория: Знакомство с новыми терминами. Знакомство с основными рисунками (формациями) спортсменов на площадке. Эффектные переходы являются залогом успеха спортивной программы. В простом хождении от одной формации к другой отсутствует привлекательность, одинаковость и чистота. Программа будет шикарна, если зрители и судьи при переходе от одной к конструкции к другой подумают: «Ничего себе! Как они это сделали!» Переходы должны быть простыми и чёткими, желательно впечатляющими. Помните: слишком долгий переход отнимает время от вашего следующего станта, пирамиды или акробатической дорожки.

Практика: Просмотр видеофайлов перемещений спортсменов. Разбор и знакомство с тремя способами перемещений отдельных спортсменов по площадке: шаги назад в глубокой группировке прижав руки к бёдрам, приставные шаги с движениями рук, перекат через бедро. Отработка перемещений, синхронизация действий всех спортсменов команды.

Тема 10.2 «Перемещение стантов»

Теория: Закрепление терминологического аппарата.

Практика: Выполнение упражнения «Передвижной гардероб». Отработка вращения станта вокруг своей оси, отработка траектории перемещения стантов.

Раздел 11. Композиция-постановка спортивной программы

Тема 11.1 «Музыкальная грамотность. Понятие музыкального квадрата»

Теория: Знакомство с терминологическим аппаратом. Музыкальный квадрат - это законченная функционально-гармоническая структура определённого масштаба (восьмитакт, двенадцатитакт, шестнадцатитакт и т. д.) Квадрат - это не аккомпанемент и не мелодия, а структура, которая должна быть законченной. Чтобы композиция программы смотрелось целостно, движения программы должны соответствовать структуре выбранного музыкального произведения и гармонично вписываться в него.

Практика: Прослушивание музыкального произведения, подобранного для постановки спортивной программы. Прохлопывание каждой из музыкальных частей.

Тема 11.2 «Речовка»

Теория: Знакомство с терминами «чант», «сандлайн». Знакомство с особенностями речевого аппарата.

Практика: Разучивание речовки. Соединение текста с движениями и перестроениями спортсменов. Отработка синхронности выполнения движений всей команды.

Тема 11.3 «Виды реквизита»
https://www.youtube.com/watch?v=lyvCwyOcNsE

Теория: Знакомство с видами реквизита в чирлидинге. Размеры и виды знамён. Что такое рупор? Таблички – их захват и повороты. Виды помпонов. Растяжка и транспарант, их отличие. Вычетные растяжки.

Практика: Изготовление помпонов.

Тема 11.4 «Работа с реквизитом»

Теория: Закрепление терминологического аппарата по теме.

Практика: Отработка движений с помпонами. Отработка захватов таблички, её разворотов. Отработка сброса растяжки. Отработка выброса Верхнего с растяжкой. Отработка траектории движения рук с рупором.

Тема 11.5 «Принципы постановки программы»

Теория: Знакомство спортсменов с составляющими частями спортивной программы.

Практика: Разучивание отдельных комбинаций и возможных перемещений по площадке.

Тема 11.6 «Спортивный имидж. Знакомство со стилем чирлидеров»

Теория: Знакомство с терминологическим аппаратом по теме. Слово «имидж» в переводе с английского означает «образ» или «изображение». На самом деле в это понятие вкладывается гораздо больше. Создавая определённый имидж, мы создаем визуальное впечатление. Имидж – это сложившийся в массовом сознании и имеющий характер стереотипа эмоционально-окрашенный образ кого-либо или чего-либо.

Практика: Просмотр видеороликов различных команд. Обсуждение плюсов и минусов различных образов. Подбор причёсок к выступлению. Выполнение причёсок спортсменами под наблюдением мастера. https://www.youtube.com/watch?v=mEFhTdxpz08

Модуль III «Тренируемся вместе с родителями»

Раздел 12. «Введение»

Тема 12.1 «Влияние поддержки родителей на успешность спортсмена»

Теория: В последние годы в психологии спорта особое внимание уделяется пониманию и определению роли родителей в занятии ребёнка спортом и выработки у него физкультурных навыков.

Практика: Совместное разучивание комплекса упражнений для домашней тренировки.

Тема 12.2 «Питание спортсмена»

Теория: Знакомство с понятиями: обмен веществ, белки, жиры, углеводы. Знакомство с составами продуктов питания.

Практика: Составление индивидуальных меню с учетом индивидуального обмена веществ спортсмена.

Раздел 13. «Основные компоненты чирлидинговых программ»

Тема 13.1 «Основные положения рук в чирлидинге»

Теория: Закрепление понятий: «положение», «скорость движения», «амплитуда», «траектория»

Практика: Отработка базовых положений рук. Выработка одинаковой скорости перемещения рук из одного положения в другое.

Тема 13.2 «Простейшие чир-прыжки»

Теория: Знакомство с положением тела в пространстве в фазе полета при выполнении прыжка «Стрэдл» и «Группировка»

Практика: Отработка траектории движения рук и ног. Отработка высоты прыжка.

Тема 13.3 «Варианты простейших стантов»

Теория: Закрепление терминологии ролей в групповом станте. Закрепление знаний о строении ноги.

Практика: Стойка на бедре двойной базы и стойка на бедре одиночной базы являются базовыми простейшими стантами. Отработке постановки ног Баз нужно уделить особое внимание. Отработка захода Флаера в стант. Отработка стабилизации станта. Отработка схода со станта.

Тема 13.4 «Пирамиды. Комбинации простейших стантов»

Теория: Закрепление терминологического аппарата.

Практика: Просмотр видеофайлов с построениями пирамид в два уровня. Отработка синхронных действий спортсменов разных ролей при выполнении различных стантов одновременно: «стойка на бедре одиночной базы», «стант "элеватор"». Отработка взаимодействия стантов между собой.

Тема 13.5 «Акробатическая дорожка»

Теория: Закрепление терминологического аппарата по теме.

Практика: Разучивание с родителями и отработка всей командой последовательного выполнения акробатических элементов. Творческий поиск вариантов комбинации акробатических элементов. Выполнение акробатической дорожки под музыкальное сопровождение.

Тема 13.6 «Перемещение по площадке»

Теория: Закрепление терминологического аппарата. Знакомство с основными рисунками (формациями) спортсменов на площадке. Эффектные переходы являются залогом успеха спортивной программы. В простом хождении от одной формации к другой отсутствует привлекательность, одинаковость и чистота. Программа будет шикарна, если зрители и судьи, при переходе от одной к конструкции к другой, подумают: «Ничего себе! Как они это сделали!» Переходы должны быть простыми и чёткими, желательно впечатляющими. Помните, слишком долгий переход отнимает время от вашего следующего станта, пирамиды или акробатической дорожки.

Практика: Просмотр видеофайлов перемещений одиночных спортсменов и стантов. Разбор и знакомство с тремя способами перемещений отдельных спортсменов по площадке: шаги назад в глубокой группировке прижав руки к бёдрам, приставные шаги с движениями рук, перекат через бедро. Отработка перемещений, синхронизация действий всех спортсменов команды. Отработка перемещений стантов.

Раздел 14 «Композиция-постановка спортивной программы»

Тема 14.1 «Постановка программы»

Теория: Знакомство спортсменов и родителей с общей концепцией спортивной программы. Разбор составляющих частей и музыкального сопровождения.

Практика: Разучивание последовательности выполнения элементов. Разучивание перестроений. Отработка одинаковости и синхронности выполнения программы всей командой.

Тема 14.2 «Спортивный имидж. Подбор или изготовление костюмов»

Теория: Знакомство с терминологическим аппаратом по теме. Слово «имидж» в переводе с английского означает «образ» или «изображение». На самом деле в это понятие вкладывается гораздо больше. Создавая определенный имидж, мы создаём визуальное впечатление. Имидж – это сложившийся в массовом сознании и имеющий характер стереотипа эмоционально окрашенный образ кого-либо или чего-либо.

Тема 13.6 «Перемещение по площадке»

Теория: Закрепление терминологического аппарата. Знакомство с основными рисунками (формациями) спортсменов на площадке. Эффектные переходы являются залогом успеха спортивной программы. В простом хождении от одной формации к другой отсутствует привлекательность, одинаковость и чистота. Программа будет шикарна, если зрители и судьи, при переходе от одной к конструкции к другой, подумают: «Ничего себе! Как они это сделали!» Переходы должны быть простыми и чёткими, желательно впечатляющими. Помните, слишком долгий переход отнимает время от вашего следующего станта, пирамиды или акробатической дорожки.

Практика: Просмотр видеофайлов перемещений одиночных спортсменов и стантов. Разбор и знакомство с тремя способами перемещений отдельных спортсменов по площадке: шаги назад в глубокой группировке прижав руки к бёдрам, приставные шаги с движениями рук, перекат через бедро. Отработка перемещений, синхронизация действий всех спортсменов команды. Отработка перемещений стантов.

Раздел 14 «Композиция-постановка спортивной программы»

Тема 14.1 «Постановка программы»

Теория: Знакомство спортсменов и родителей с общей концепцией спортивной программы. Разбор составляющих частей и музыкального сопровождения.

Практика: Разучивание последовательности выполнения элементов. Разучивание перестроений. Отработка одинаковости и синхронности выполнения программы всей командой.

Тема 14.2 «Спортивный имидж. Подбор или изготовление костюмов»

Теория: Знакомство с терминологическим аппаратом по теме. Слово «имидж» в переводе с английского означает «образ» или «изображение». На самом деле в это понятие вкладывается гораздо

больше. Создавая определенный имидж, мы создаём визуальное впечатление. Имидж – это сложившийся в массовом сознании и имеющий характер стереотипа эмоционально окрашенный образ кого-либо или чего-либо.

Практика: Просмотр видеороликов различных команд. Обсуждение плюсов и минусов различных образов. Подбор причёсок к выступлению. Выполнение причёсок спортсменами под наблюдением мастера. Подбор костюмов из имеющихся в арсенале команды. Разработка эскизов и изготовление костюмов.

Тема 14.3 «Выступление команды родителей и детей на спортивно-массовом мероприятии»

Теория: Обсуждение стратегии и тактики поведения на спортивной площадке.

Практика: Итоговое совместное выступление обучающихся с родителями.

Условия реализации программы. Методическое обеспечение программы

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с принципом увеличения интенсивности теоретических знаний, практических умений и навыков.

Основной формой организации деятельности является занятие. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата, на занятиях используются различные ***формы организации образовательной деятельности***: фронтальная, групповая, индивидуальная, работа в парах, тройках, малых группах.

Наряду с традиционными ***формами проведения занятий*** – беседой, беседой с элементами лекции, практическим занятием, репетицией, тренировочным занятием, широко используются нетрадиционные формы проведения учебных занятий: «Круг Осанки», занятие-эстафета, занятие-тренинг, занятие-конкурс, занятие-чемпионат, занятие-игра.

Ценность нетрадиционных форм обучения заключается в последовательной частично-поисковой, экспериментальной, творческо-коллективной направленности занятий. Помимо того что данные формы обучения отличаются, прежде всего, своими содержательными особенностями, они учат взаимодействовать в группе, творчески подходить к решению поставленных задач, фиксировать ход обсуждения, отчитываться за работу своей группы, оценивать свою работу и работу других групп и их членов, самостоятельно организовывать свою работу.

Способ организации обучающихся на занятиях чирлидингом зависит от поставленных на каждом занятии задач. На тренировках чаще всего используется групповой способ организации детей. На самом первом занятии проводится опрос учащихся по принципу «нравится – не нравится», «интересно – не очень интересно». Это помогает выявить интересы обучающихся в спорте, в танцевальных и музыкальных направлениях. Результаты опроса помогают подобрать актуальные для данного коллектива музыкальное сопровождение и характер спортивной программы.

Педагогом используется следующая классификация занятий:

в соответствии с педагогическими задачами:

- обучающее;
- тренировочное;
- контрольное;
- соревновательное;

по величине нагрузки:

- ударное;
- среднее (оптимальное);
- умеренное;
- разгрузочное;
- восстановительное;

по организации проведения:

- фронтальное;
- групповое.

Теоретическая часть занятий включает в себя знакомство с теорией технической подготовки, общей хореографической подготовкой, общей физической подготовкой (ОФП), специальной физической подготовкой (СФП).

Для организации учебных занятий используются коллективные и индивидуально-групповые формы обучения.

Чаще всего занятие проводится по традиционной схеме и состоит из трёх частей: подготовительной, основной, заключительной.

В подготовительную часть входит разминка.

Цель – разогреть мышцы. Обучающиеся выполняют комплекс упражнений на гибкость и подвижность суставов, а также упражнения, непосредственно готовящие их к основной части. Разминке отводится 10-20 мин.

Основная часть тренировки направлена на освоение техники и выполнение упражнений, в том числе чирлидинговых, развитие специальных физических и морально-волевых качеств. Выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитационные, специально-подготовительные упражнения, основное упражнение по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы. Специальная разминка состоит из комплекса статических поз и задержек: из положения «лёжа на животе», из положения «стоя на коленях». Силовая подготовка: укрепляющие упражнения на пресс, силу рук, ног, плечевого пояса, спины. Упражнения на групповое взаимодействие.

Заключительный этап занятия включает рефлексию, анализ работы на тренировке каждого учащегося, подведение итогов, делаются соответствующие выводы и даются рекомендации, намечается перспектива дальнейшего действия. Выполняются упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые способствуют постепенному снижению нагрузки и приведению организма в сравнительно спокойное состояние.

Для успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в процессе обучения применяются разнообразные ***методы обучения***:

Словесные, обращённые к сознанию детей, помогающие осмысленно поставить перед ребёнком двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения (объяснение, пояснение, указание, вопросы, словесные инструкции, рассказ, беседа, дискуссия, голосовые сигналы (счёт, подсказки) и др.).

Наглядные, направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приёмы, показ упражнений и элементов, использование наглядных пособий, визуальные сигналы – визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение).

При обучении общеразвивающим упражнениям, основным элементам «Cheer» и «Dance» показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение простым. Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной, доступной форме, с наглядным объяснением.

На этом этапе учитель включает использование комплекса ***методов контроля***: педагогического, медико-биологического, которые позволяют определить:

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

На основе полученной информации педагог вносит соответствующие корректировки в тренировочный процесс.

Практические, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме и др.).

Игровые, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся. Ученики забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом.

Соревновательные – применяются после достижения обучающимися определённого результата усвоения программы.

Успешному усвоению учебного материала, отработке практических умений способствуют ***методы развития физических качеств***:

- равномерный – длительная работа с одинаковой интенсивностью;
- переменный – работа с различной интенсивностью;
- интервальный – работа с высокой интенсивностью и интервалами отдыха до неполного восстановления.

Методы и формы, используемые на занятии, обеспечивают:

- темп обучения, адекватный психофизиологическим особенностям учащихся;
- достаточную двигательную активность обучающихся на занятии;

- учёт индивидуальных и половозрастных особенностей обучающихся;
- включение каждого обучающегося в активную учебно-познавательную деятельность;
- дозированную помощь обучающимся при затруднениях, создание ситуации успеха, обратную связь;
- объективную оценку продвижения и развития каждого учащегося;
- контроль и оценку знаний учащихся, способствующие сохранению их психического здоровья;
- профилактику и снижение утомительности занятия, преодоление психического и статического напряжения учащихся;
- доброжелательное и продуктивное сотрудничество обучающихся, а также педагога с обучающимися.

Реализация программы строится на ***следующих основополагающих принципах***:

Принцип комплексного подхода предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материалам по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает включение в обучение разнообразного набора тренировочных средств и изменение нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Принцип доступности и индивидуализации определяет учёт особенностей воспитанников и посильности заданий, особенностей возраста, пола, предварительной подготовки, а также индивидуального развития физических и духовных способностей.

Принцип систематичности и последовательности предусматривает регулярность занятий и систему чередования физических нагрузок с отдыхом, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в ***принципе совместной деятельности педагога и обучающегося***. Занятия строятся так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Ведущими технологиями в процессе реализации программы являются здоровьесберегающие, предусматривающие создание оптимальной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического, психического и нравственного здоровья воспитанников. В основе данных технологий лежит организация образовательного процесса (длительность занятий и перерывов), методы и формы работы, стимулирующие познавательную активность, психологический фон занятий (доброжелательность и тактичность педагога), санитарно-гигиенические условия (проветривание помещения, температурное соответствие, чистота), двигательный режим обучающихся (с учётом их возрастной динамики).

Для создания ситуации успеха на занятиях в образовательной практике используются ***следующие педагогические технологии***:

технология проблемного обучения, целью которой является развитие познавательной активности и творческой самостоятельности обучающихся;

технология дифференцированного обучения, механизмами реализации которой являются методы индивидуального обучения и которая в первую очередь способствует удовлетворению запросов каждого отдельно взятого воспитанника;

технология развивающего обучения. Механизмом реализации данной технологии является вовлечение обучаемого в различные виды деятельности. Развивающий характер деятельности способствует развитию образного мышления, формированию потребности в самоопределении и самоанализе личности воспитанника;

технология игровой деятельности. Основной целью данной технологии является обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений и навыков. Основным механизмом реализации этого вида технологии являются игровые методы вовлечения обучаемых в творческую деятельность (работа с карточками, загадки, тематические игры, конкурсы).

Оценочные и диагностические материалы

Отслеживание результатов усвоения знаний и формирования навыков происходит на каждом занятии ***методом повторения пройденного материала*** (в разных формах). Для определения результативности освоения программы обучающимися, как правило, используются ***разные формы контроля***.

Текущий контроль проводится на каждом занятии с помощью визуального наблюдения, которое позволяет проверить степень усвоения пройденного материала и выявить ошибки в исполнении элементов, связок и композиции в целом.

Итоговый контроль проводится в форме зачётного занятия, соревнований в каждой возрастной группе, сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП. (Приложение).

В конце каждого полугодия проводится мониторинг образовательной деятельности, по результатам которого подводится итог освоения программы обучающимися.

Формы проведения аттестации:

- контрольная тренировка;
- контрольное тестирование;
- зачётное занятие;
- открытое занятие;
- соревнования различного уровня.

Мониторинг образовательных результатов

№ п/п	Вид контроля	Средства	Цель	Действия
1.	Вводный	Диагностическая беседа, опрос, наблюдения	Выявление требуемых на начало обучения знаний	Возврат к повторению базовых знаний. Продолжение процесса обучения в соответствии с планом
2.	Текущий	Тестирование, практические задания, наблюдения, конкурсы и эстафеты	Контроль за ходом обучения	Коррекция процесса усвоения знаний, умений, навыков
3.	Итоговый	Промежуточная аттестация	Выявление уровня знаний, умений и навыков	Оценка уровня теоретической и практической подготовки

Диагностическая карта качественной оценки уровня сформированности базовых элементов чирлидинга

Знать	Историю возникновения и развития чирлидинга и чир спорта в Алтайском крае и России. Понятия «здоровый образ жизни», «чирлидинг», понятия и термины, связанные с чирлидингом, чир спортом, виды дисциплин чирлидинга, основные физические качества.
Уметь	Планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья. Осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, чирлидинге.
Владеть	Терминологическим аппаратом направления чирлидинг. Техникой выполнения акробатических элементов: кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на руках возле стены, переворот в сторону, переворот вперёд, переворот назад, рандат, курбет. Техникой выполнения партнёрских стантов 2 и 3 уровня. Техникой выполнения групповых стантов 2, 3 уровня.

Критерии оценки сформированности базовых элементов чирлидинга	Уровень сформированности
Владеет терминологическим аппаратом направления чирлидинг	2
Сохраняет правильную осанку, знает и умеет по напоминанию сохранить положение тела.	2
Знает и умеет правильно выполнять базовые положения рук в чирлидинге	2
Умеет планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья.	2
Действует совместно с другими спортсменами, соблюдает элементарные правила, ориентируется в пространстве	2
Владеет умением выполнять акробатические упражнения – группировка, перекаты в группировке боком, стойка на лопатках, стойка на руках лицом к стене (со страховкой), перекаты в группировке и согнувшись из седа в стойку на лопатках, мост (со страховкой)	2
Владеет умением выполнять акробатические упражнения – кувырок вперёд, кувырок назад, переворот в сторону, переворот назад, переворот вперёд	1
Выполняет ОРУ и циклические движения в соответствии с темпом и ритмом музыки	2
Владеет навыком формирования базовых стантов	2

0 - не сформировано;

1 - частично сформировано;

2 - сформировано полностью.

Дидактические материалы, используемые в образовательном процессе

В последнее время педагог активно использует информационно-коммуникационную сеть – интернет. И дидактическим материалом к занятиям становятся выступления спортсменов-чирлидеров, хореографов, гимнастов, акробатов, а также стилистов, визажистов (в зависимости от темы занятия).

Сделав монтаж видеоматериала, педагог знакомит обучающихся с темой занятия и детально разбирает материал.

В содержании учебного плана имеются ссылки на видеоматериал занятий, которые педагог использует для обучения.

Этот видеоматериал может использоваться родителями для самостоятельных занятий либо для совместных занятий с детьми.

Также традиционными дидактическими материалами по-прежнему остаются:

- инструкции,
- технологические карты последовательности выполнения заданий, упражнений различной степени сложности;
- таблицы, плакаты, рисунки, наглядный материал, схемы;
- тесты на усвоение теоретического материала;
- видеоматериал показательных выступлений чирлидинговых команд края и других регионов РФ.

Список терминов, используемых в образовательным процессе, размещен в приложении 3.

Материально-техническое обеспечение программы – залы (спортивный, хореографический), оборудованные снарядами – гимнастической лестницей, гимнастическими матами, гимнастической дорожкой, гантелями, обручами, скакалками (по количеству детей).

Информационное обеспечение: аудиопроигрыватель, фотовидеоинструменты, картотеки музыкальных произведений, интернет-источники.

Кадровое обеспечение программы предусматривает педагога с высшим или среднеспециальным образованием по физической культуре и спорту.

1. 1/2 Рап эраунд – элемент, исполняемый в станте с одной Базой, в котором происходит переход Верхнего из положения крэдл махом вокруг спины Базы. Аналог элемента "полувиклер" (рок-н-ролл).

2. 3/4 флипа вперед (акробатика) – вращение вперёд через голову, исполняемое спортсменом из вертикального неперевернутого положения в положение сед, где в момент приземления первыми соревновательной поверхности касаются стопа (стопы) или ладонь (ладони).

3. 3/4 флипа вперёд (в станте) – вращение вперёд через голову, исполняемое Верхним из вертикального неперевернутого положения в крэдл.

4. Акробатика с места – акробатический элемент или серия акробатических элементов, исполняемых с места, без разбега или других действий, направленных вперёд непосредственно перед исполнением элемента. Любое количество шагов назад перед исполнением акробатического элемента или элементов не будет противоречить классификации «акробатика с места».

5. Акробатика с разбега – акробатический элемент или серия акробатических элементов, которые начинаются с дополнительного шага вперёд, подскока или разбега.

6. Ассистированный флип – стант, в котором Верхний выполняет вращение через голову с помощью Брэйсера.

7. База – спортсмен, находящийся в контакте с соревновательной поверхностью и удерживающий вес Верхнего. База может удерживать, поднимать или подбрасывать Верхнего.

8. Баррель-ролл (лог-ролл) – релиз в станте, начинающийся на уровне талии, в котором тело Верхнего вращается на 360 градусов вокруг его вертикальной оси, в то время как сам Верхний находится в горизонтальном положении относительно соревновательной поверхности.

9. Баскет-тосс – тосс, в котором две Базы используют захват руками запястий (решётка).

10. Блок – гимнастический термин, обозначающий выталкивание руками от соревновательной поверхности во время исполнения акробатического элемента.

11. Болл-икс – элемент, обычно исполняемый в тоссах, в котором Верхний переходит из положения группировки в положение стрэдл.

12. Брэйс – поддерживающий захват, направленный на обеспечение стабильности положения Верхнего во время исполнения элемента. Захват за волосы или одежду Верхнего не классифицируется как брэйс.

13. Брэйсер – спортсмен, осуществляющий брэйс. Этот спортсмен не является Базой или Споттером.

14. Вертикальная ось тела спортсмена – воображаемая линия, проходящая вдоль тела спортсмена в направлении от головы до стоп.

15. Вертикальное положение Верхнего – положение, в котором Верхний находится в положении стоя и поддерживается Базой, по крайней мере, за одну стопу.

16. Верхний (Флаер) – спортсмен, удерживаемый Базой или Базами над соревновательной поверхностью в стантах, пирамидах или тоссах.

17. Винт – вращение, исполняемое спортсменом вокруг вертикальной оси тела. «Размер» вращения измеряется таким образом: 1 винт равняется повороту на 360 градусов (фул), 1/2 винта равняется повороту на 180 градусов, 2 винта равняются повороту на 720 градусов (дабл-фул) и так далее.

18. Ви-сит – положение Верхнего, в котором спортсмен находится в положении сидя с вертикальным корпусом, и его ноги вытянуты и находятся параллельно соревновательной поверхности справа и слева относительно его корпуса соответственно.

19. Висящая пирамида – пирамида, в которой один или более спортсменов поддерживаются на весу (без контакта с соревновательной поверхностью) одним или более Верхними. Висящая пирамида будет классифицироваться как пирамида в 2 1/2 роста ввиду того, что вес Верхнего удерживается спортсменами второго ряда.

20. Воздушный акробатический элемент – воздушный элемент с вращением через голову.

21. Воздушный элемент – элемент, исполняемый в индивидуальном порядке, в котором спортсмен находится вне контакта с полом.

22. Граунд-левел (высота) – нахождение на соревновательной поверхности (уровень земли).

23. Дайв-ролл – кувырок вперед прыжком (длинный кувырок).

24. Дроп – приземление из воздушного элемента на соревновательную поверхность на различные части тела, за исключением ладоней и стоп.

25. Икс-аут – акробатический элемент или тосс, в котором спортсмен исполняет флип, во время которого он раскрывает ноги и руки в стороны (форма буквы «Х»).

26. Икстэндид-левел (высота) – горизонтальная плоскость, являющаяся границей высоты над соревновательной поверхностью, приблизительно равной высоте расположения кистей рук, вытянутых над головой стоящего человека.

27. Икстэндид-левел-стант – стант, в котором все тело Верхнего в полный рост находится выше уровня головы Базы. Разъяснение: такие станты, как, например, стант-стул; стант, в котором Верхний находится в горизонтальном положении; саспендид-ролл; лип-фрог, не будут классифицироваться как икстендид-левел-стант, поскольку тело Верхнего находится на высоте преп-левел.

28. Икстэндид-позиция – позиция, в которой Верхний находится в вертикальном положении и удерживается на вытянутых руках Баз(ы).

29. Инверсия – действие, в котором присутствует положение инверсии.

30. Инициирование – начало исполнения какого-либо элемента.

31. Кик-дабл-фул – элемент, исполняемый Верхним в тоссе, который включает в себя кик и винт с вращением на 720 градусов. Четверть винта, исполняемая непосредственно во время кика, разрешена дополнительно.

32. Кик-фул – элемент, исполняемый Верхним в тоссе, который включает в себя кик и винт с вращением на 360 градусов. Четверть винта, исполняемая непосредственно во время кика, разрешена дополнительно.

33. Коед-стайл-тосс – элемент, в котором одиночная база подбрасывает Верхнего с уровня граунд-левел в стант, держа Верхнего за талию.

34. Крэдл – сход, в котором Верхний принимается в крэдл-позицию.

35. Крэдл-позиция – позиция, в которой Верхний удерживается под спину и ноги в области бедра руками Баз(ы) на уровне ниже уровня преп-левел. Верхний должен прийти в позицию-крэдл лицом вверх, в положении «согнувшись вперед» с прямыми ногами, ноги должны быть вместе.

36. Купи (кьюпи) – стант, в котором Верхний находится в вертикальном положении «стоя», и обе его стопы, соединённые вместе, находятся в руке (руках) Базы (Баз).

37. Кэтчер – спортсмен, осуществляющий приём Верхнего в базу или на соревновательную поверхность после релиза, тосса, станта или схода. Любой Кэтчер должен быть внимательным; не должен быть вовлечен в хореографическую постановку; должен находиться в физическом контакте с Верхним во время приёма его в базу или на соревновательную поверхность; должен находиться на соревновательной поверхности во время начала элемента, из которого будет осуществляться приём Верхнего.

38. Лип-фрог – стант, в котором Верхний переходит с одной Базы на другую или обратно в ригинальную базу, проходя над Базами на вытянутых руках Базы, находясь в брэйсе с Базами.

39. Лип-фрог второго уровня – лип-фрог, где Верхний находится в контакте с Брэйсерами, находящимися на Базе.

40. Лоад-ин (положение загрузки, загрузка) – положение в станте, в котором руки Базы находятся на уровне уэйст-левел и хотя бы одна из стоп Верхнего находится в руках Базы.

41. Маховое сальто – переворот или колесо без касания пола руками.

42. Мульти-база – стант, в который вовлечены несколько Баз.

43. Наггет – позиция, в которой спортсмен находится на соревновательной поверхности в позиции группировки, опираясь на руки и колени. Если спортсмен в такой позиции удерживает Верхнего, то такой стант классифицируется как уэйст-левел-стант.

44. Нисходящая инверсия – стант или пирамида, в которых центр тяжести Верхнего, находящегося в положении инверсии, движется по направлению к соревновательной поверхности.

45. Новая База – База, не находившаяся в непосредственном контакте с Верхним в момент инициирования элемента.

46. Одиночная база – стант, в котором Базой является единственный спортсмен.

47. Оноди – фляк с разворотом.

48. Оригинальная База – База, находящаяся в контакте с Верхним в момент инициирования Станта.

49. Пайк – положение «согнувшись вперёд» с прямыми ногами.

50. Панкейк – нисходящая инверсия, в которой обе ноги Верхнего находятся в руках Базы до момента, когда Верхний оказывается в положении пайк, чтобы быть принятым в крэдл.

51. Пауэр-пресс – действие, в котором Верхний из икстэндид-позиции переводится на уровень преп-левел или ниже и тут же возвращается в икстэндид-позицию.

52. Пейпер-доллс – пирамида, в которой все Верхние находятся в стантах на одной ноге.

53. Переход (пирамиды) – перемещение Верхнего из одной позиции в другую в пирамиде. Во время переходов может происходить смена Баз, если по крайней мере один спортсмен на уровне преп-левел или ниже находится в постоянном контакте с Верхним.

54. Переход (станты) – перемещение Верхнего, изменяющее изначальную форму станта, всякий момент инициирования нового станта считается началом перехода, окончанием перехода будет считаться или инициирование нового перехода, или фиксация в станте, или сход Верхнего на соревновательную поверхность.

55. Переход дип (кач) – действие, в котором База (Базы) осуществляют спуск Верхнего на уровень ниже с целью инициирования нового станта (элемента).

56. Пирамида – соединение двух или более стантов.

57. Пирамида в 2 1/2 роста – пирамида, в которой вес хотя бы одного Верхнего удерживается спортсменом второго ряда. Высота такой пирамиды измеряется суммой высоты стантов, измеряемых ростом спортсмена: стант-стул, стант на бедре, стрэдл на плечах классифицируются как станты высотой в 1 1/2 роста; стойка на плечах классифицируется как стант высотой в 2 роста; икстендид-левел-станты (либерти и т.п.) классифицируются как станты высотой в 2 1/2 роста. пирамида будет считаться выше, чем пирамида в 2 1/2 роста, в случае соединения Базы со спортсменом второго ряда на уровне преп-левел + соединение спортсмена второго ряда с Верхним на уровне преп-левел и выше. Исключение: стант-стул 2 1/2 уровня классифицируется как пирамида в два с половиной роста.

58. Пирамида в 2 роста – пирамида, в которой все Верхние удерживаются Базами, которые находятся непосредственно на соревновательной поверхности. Высота такой пирамиды считается по количеству рядов (этажей) из спортсменов по вертикали, а не по высоте нахождения Верхнего. Например: при релизе в такой пирамиде на высоте икстендид-левел Верхний будет оказываться выше, чем высота в два роста, но это не будет поводом классифицировать такую пирамиду выше, чем пирамида в два роста.

59. Платформа – стант на одной ноге, в котором свободная от веса нога Верхнего вытянута вдоль ноги, находящейся в руке (руках) Базы.

60. Положение инверсии – положение спортсмена, в котором его плечи, талия и хотя бы одна стопа находятся выше его головы.

61. Преп (стант) – стант на двух ногах с мульти-базой, в котором Верхний находится на высоте преп-левел в вертикальной позиции.

62. Преп-левел (высота) – горизонтальная плоскость, являющаяся границей высоты над соревновательной поверхностью, приблизительно равной высоте расположения плеч стоящего человека.

63. Преп-левел-стант – стант, в котором соединение Базы и Верхнего находится на уровне выше уэйст-левел и ниже икстендид-левел. Станты также классифицируются как преп-левел-стант, если руки Базы вытянуты над головой, но тело Верхнего не находится в вертикальном положении (Верхний находится в положении «лежа», «шпагат», «стант-стул», «стрэдл»).

64. Прямой крэдл – релиз или сход в крэдл, в котором Верхний, находясь в воздухе в вертикальном положении, не исполняет никаких дополнительных элементов (таких как винт, кик, разворот, «прити гёл» и т.д.).

65. Ревайнд – отскок в стант с уровня граунд-левел с вращением через голову.

66. Релиз – действие, в котором Верхний оказывается вне контакта со спортсменами, находящимися в контакте с соревновательной поверхностью.

67. Саспендид-ролл – элемент в станте, в котором Верхний исполняет вращение через голову в захвате «кисть-запястье» с Базой (Базами), находящимися на соревновательной поверхности. Руки Баз(ы) во время выполнения элемента находятся в вытянутом положении и не имеют контакта со стопами или ногами Верхнего. Вращение Верхним может быть исполнено как вперёд, так и назад.

68. Свободный релиз – релиз, в котором Верхний оказывается вне контакта с Базой (Базами), Брэйсером (Брэйсерами) или соревновательной поверхностью.

69. Сплит-кэтч – стант, в котором Верхний находится в положении «шпагат» или «ви-сит» с вертикальным положением тела, и его удерживает База за бёдра.

70. Спондж-тосс – тосс, осуществляемый не с «решётки», а из положения лоад-ин (две стопы Верхнего находятся в ладонях базы при инициировании тосса).

71. Спортсмен второго ряда – спортсмен, удерживаемый Базой и одновременно удерживающий вес Верхнего.

72. Споттер – спортсмен, который страхует Верхнего, в частности, отвечает за страхование зон головы, шеи, спины и плеч Верхнего во время исполнения станта, пирамиды или тосса. Все споттеры должны быть непосредственными членами соревнующейся группы и должны быть обучены технике споттера. Каждый споттер должен находиться сбоку или сзади станта, пирамиды или исполняемого тосса; должен находиться непосредственно на соревновательной поверхности; должен быть внимателен во время исполнения элемента; должен иметь возможность соприкасаться с Базой Верхнего, которого он страхует, но не обязан находиться в постоянном физическом контакте с этой Базой; не может располагаться таким образом, чтобы его корпус находился непосредственно под стантом; может иметь захват за запястья или другие части рук(и) Базы, может иметь захват за ноги/лодыжки Верхнего, может не прикасаться к Базе или Верхнему вовсе; не может одновременно быть Базой и Споттером.

73. Стант – элемент, в котором Верхний удерживается одной или более Базами. Станты классифицируются как «станты на одной ноге» и «станты на двух ногах», в зависимости от того, сколько ступней Верхнего удерживаются Базой или Базами. Исключение: «стант-стул» классифицируется как «стант на двух ногах». Если Верхний не удерживается ни за одну из стоп, то классификация стантов происходит по количеству ног Верхнего, удерживаемых Базой или Базами. Исключение: если Верхний не находится в вертикальном положении и не удерживается ни за одну из стоп, такой стант классифицируется как «стант на двух ногах».

74. Стант-стул – стант, относящийся к стантам преп-левел, в котором Верхний находится на руке Базы в положении сед, а другой рукой База поддерживает Верхнего за щиколотку. Поддерживаемая нога Верхнего находится в вертикальном положении под корпусом Верхнего.

75. Станты с винтом – любой переход с винтом с участием Верхнего и Базы. Размер вращения исчисляется винтами (смотри «Винт»). При определении количества винтов учитывается вращение таза Верхнего по отношению к соревновательной поверхности. Учитываются как вращения вокруг вертикальной оси, так и вокруг горизонтальной (проходящей через пупок спортсмена), если, например, Верхний вращается, находясь в горизонтальном положении относительно соревновательной поверхности. Одновременные вращения вокруг вертикальной и горизонтальной оси считаются отдельно для определения количества винтов. Переход-дип (кач) и/или смена направления вращения считаются началом нового перехода.

76. Стрэдл – положение тела спортсмена, в котором его руки и ноги находятся в одной плоскости с корпусом и раскрыты в стороны (форма буквы «Х»).

77. Сход – заключительное действие в станте или пирамиде, заканчивающееся приземлением Верхнего в крэдл или на соревновательную поверхность. Выход Верхнего из крэдл-позиции на соревновательную поверхность не классифицируется как сход и должен соответствовать разделу Правил, регулирующему винты, переходы в стантах и тому подобное.

78. Тауэр-пирамида – стант на станте на уровне уэйст-левел (2-1-1). Классифицируется как пирамида, поскольку есть соединение двух стантов.

79. Тик-Так – стант на одной ноге, в котором Верхний, находясь в статичной вертикальной позиции, меняет ногу после кача во время релиза на противоположную (перепрыжка).

80. Той-питч (лег-питч) – элемент, в котором База подбрасывает Верхнего, используя одну ступню (ногу) Верхнего в момент выталкивания.

81. Тосс – воздушный элемент в станте, который начинается на высоте уровня уэйст-левел, во время которого База(ы) подбрасывают (осуществляют выброс) Верхнего вверх. В момент инициирования тосса Верхний не находится в контакте с соревновательной поверхностью. Примечание: выбросы, которые заканчиваются приземлением Верхнего в икстендид-левел-стант, стант-стул, лоад-ин позицию или в руки (кисти) Базы, не классифицируются как тоссы, а относятся к релизам.

82. Тосс с перемещением – тосс, в котором База (Базы) или Кэтчеры намеренно (постановочно) перемещаются, чтобы поймать Верхнего. 1/4 поворота Базы в тоссе типа «кик-фулл» не считается перемещением.

83. Тоссы с винтом – тоссы, во время которых Верхний осуществляет вращение вокруг своей вертикальной оси. Размер вращения считается суммарно. Все винты с вращением до 1 1/4 классифицируются как один элемент, все винты с вращением от 1 1/4 до 2 1/4 классифицируются как два элемента. Так, тосс, в котором исполняется 1/2 винта, икс-позиция и еще 1/2 винта, классифицируется как 2 элемента, так как есть полный винт и еще один элемент.

84. Уэйст-левел, уровень талии (высота) – горизонтальная плоскость, являющаяся границей высоты над соревновательной поверхностью, приблизительно равной высоте расположения талии стоящего человека.

85. Уэйст-левел-стант, уровень талии – стант, в котором соединение Базы и Верхнего находится на высоте выше граунд-левел и ниже преп-левел и/или хотя бы одна стопа Верхнего, на которую приходится его вес, находится ниже уровня преп-левел. Стант-стул, шолде-сит классифицируются как преп-левел-станты.

86. Флэт-бэк – стант, в котором Верхний находится в горизонтальном положении «лёжа на спине». Обычно поддерживается двумя или более Базами.

87. Флип (акробатика) – элемент с вращением через голову, исполняемый без опоры на руки.

88. Флип (станты) – элемент в станте, в котором Верхний исполняет вращение через голову.

89. Фри-флип-стант – стант, в котором Верхний исполняет релиз с вращением через голову, не будучи в контакте с Базой, Брэйсером или соревновательной поверхностью. Примечание: релизы, начинающиеся из положения инверсии и заканчивающиеся в вертикальном неперевёрнутом положении, не классифицируются как фри-флип-станты.

90. Флип-тосс – тосс, в котором Верхний исполняет вращение через голову.

91. Фло-стант – стант, в котором База лежит на полу на спине с вытянутыми вверх по отношению к соревновательной поверхности руками. Классифицируется как уэйст-левел-стант.

92. Фул – винт с вращением на 360 градусов (также смотри «Винт»).

93. Хеликоптер – тосс, в котором Верхний, находясь в горизонтальной плоскости, вращается в какую-либо из сторон относительно вертикальной оси по отношению к соревновательной поверхности (как лопасти вертолета).

94. Шолде-сит – стант, в котором Верхний сидит на плечах Базы.

95. Шолде-стэнд – стант, в котором Верхний стоит на плечах Базы.

Примечание: составитель программы использует заглавные буквы в словах-терминах, определяющих основные роли в станте, тем самым подразумевая одушевлённые роли спортсменов.

Автор идеи и методического пособия
Дубова Зинаида Николаевна

Редактор и методист
Щукина Галина Евгеньевна

Компьютерная вёрстка и дизайн
Кизилов Евгений Владимирович

Отпечатано в ООО «Колибри»,
г. Барнаул, 2020 г.
Тираж: 100 экз.

Издано за счёт средств Фонда президентских грантов

Партнёры проекта: