**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность программы -** физкультурно-спортивная.

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

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

Развитие спортивного чирлидинга в России начинается с 1999 года, момента регистрации РОО «Федерация Черлидерс – группы поддержки спортивных команд». Первыми членами федерации стали несколько команд и тренеров чирлидингового клуба «Ассоль», развивающего чирлидинг как самостоятельный вид спорта в Москве. Популярность чирлидинга среди подростков и молодежи позволила Федерации формировать новые команды и начать проводить соревнования. Первые московские городские соревнования по чирлидингу были проведены клубом «Ассоль» в мае 1999 года, участие в них принимали 12 команд.

Начиная с 2002 года, соревнования на Кубок Федерации проходят в открытой форме с участием регионов России. В этом же году Россия становится членом Европейской Ассоциации чирлидинга и Международной Федерации чирлидинга.

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

В декабре 2008 года была зарегистрирована российская Межрегиональная общественная организация «Федерация Черлидинга», учредителями которой стали Московская и Санкт-Петербургская федерации чирлидинга. 9 мая 2009 года состоялись первые общероссийские соревнования по чирлидингу.

В России, Европе и Мире чирлидинг развивается в двух основных направлениях – ЧИР и ЧИР ПЕРФОМАНС . Данная программа предполагает планирование и проведение подготовки к соревнованиям по чирлидингу среди школьных команд с применением различных элементов чирлидинга из двух дисциплин.

**Актуальность программы, педагогическая целесообразность.** Организация досуга детей и подростков посредством занятий физической культурой и спортом очень актуальна и направлена на улучшение социальной обстановки среди молодежи, предотвращение и сокращение правонарушений среди детей и подростков.

Физическая активность является универсальным средством предупреждения заболеваний, укрепления защитных сил организма, повышения работоспособности и выносливости.

Занятия физической культурой и спортом имеют большое социальное значение, решают задачи воспитания морально-волевых и нравственных качеств личности, рациональной организации досуга, общения людей. Чирлидинг сочетает в себе и спортивные нагрузки, и гармонию, и красоту выступлений.

**Новизна программы. Д**анная программа одна из первых программ дополнительного образования в этом виде спорта для общеобразовательных учреждений**.** В программе уделяется внимание построению годичного цикла тренировки и его планированию.Подробно расписано содержание учебно - тренировочного процесса. **У**чтены сенситивные периоды развития физических качеств.

**Цель программы:** развитие и формирование у обучающихся универсальных двигательных умений и навыков, овладение и совершенствование элементов чирлидинга, развитие творческого потенциала, социальная адаптация детей в обществе посредством физкультурно-спортивных занятий, достижение высоких результатов.

**Задачи программы.**

**Задачи 1 года обучения.**

*Обучающие:*

*-* дать основы знаний о технике безопасности на занятиях;

- познакомить с историей развития чирлидинга;

*-* обучить основным элементам и навыкам чирлидинга;

*-* обучить правилам судейства в чирлидинге.

*Развивающие:*

- сформировать навыки и умения владения чирлидинговыми элементами;

- способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата, а также всех систем организма;

- содействовать формированию эстетики движения, умению двигаться под музыку;

- развитие координационных способностей.

*Воспитательные:*

*-* приобщить к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

*-* воспитать личностные качества – самостоятельность, упорство в достижении поставленной цели;

- содействовать формированию социальной активности: общение в группе, навыки дисциплины;

- развить чувство вкуса, совершенствовать духовный мир человека.

**Задачи 2 года обучения.**

*Обучающие:*

- дать основы знаний о строении и функциях организма;

- дать основы знаний о развитии чирлидинга в мире;

- дать основы знаний по технике безопасности и профилактике травматизма;

- закрепить основные технические элементы.

*Развивающие:*

- развить навыки автоматизма при выполнении двигательного действия;

- способствовать повышению уровня функциональной подготовленности;

- развить навыки психологической устойчивости;

- развить умение накапливать соревновательный опыт.

*Воспитательные:*

- воспитать осмысленное отношение к занятиям;

- воспитать морально-волевые качества в условиях соревновательной деятельности;

- воспитать чувство коллективизма, ответственности.

При составлении программы автор опирается на программу «Черлидинг. Примерная образовательная программа дополнительного образования для детей». Соколова Э.Ю., Дель О.Н., Саушкина Т.В., Рыжикова М.Ю., Нестерова Т.В.

**Формы проведения занятий**: теоретические и практические, показательные выступления, участие в соревнованиях.

**Срок реализации программы:** 2 года.

**Состав группы** 10-15 человек. Группы формируется из подростков (девушки и юноши) 8-15 лет (1-9класс). Принимаются все желающие без предварительного отбора после допуска врача.

**Режим занятий** 1 раз в неделю по 2 часа, 2 часов в неделю, 72 часа в год (1 час = 45 минут + 15 минут перерыв).

Подростковый возраст – один из наиболее важных примеров онтогенеза человека. Характерные черты подростков — пытливость ума и жадное стремление к познанию, широта интересов, сочетающиеся, однако, с разбросанностью, отсутствием системы в приобретении знаний.

Подростковый возраст характеризуется выраженной эмоциональной неустойчивостью, резкими колебаниями настроения, быстрыми переходами от экзальтации к субдепрессивным состояниям.

Пик эмоциональной неустойчивости у мальчиков приходится на 11-13 лет, у девочек — на 13—15 лет. В старшем подростковом возрасте фон настроения становится более устойчивым, эмоциональные реакции более дифференцированными.

Для подросткового возраста характерно попеременное проявление полярных качеств психики: целеустремленность и настойчивость сочетаются с импульсивностью и неустойчивостью, повышенная самоуверенность и безапелляционность в суждениях сменяются легкой ранимостью и неуверенностью в себе, потребность в общении — желанием уединиться, развязность соседствует с застенчивостью, романтизм, мечтательность, возвышенность чувств нередко уживаются с сухим рационализмом и циничностью, искренняя нежность, ласковость могут быстро сменяться черствостью, отчужденностью, враждебностью и даже жестокостью.

Таким образом, в работе с подростками наряду с этно-культуральными, социально-экономическими и историческими различиями общества, в котором формируется человек, должно учитываться дифференциально-психофизиологические и, прежде всего половозрастные и индивидуально-типологические особенности подростка

**Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

К концу **1 года** обучения обучающиеся будут **знать:**

- о истории развития чирлидинга;

- о правилах техники безопасности на занятиях;

- основные основным элементы и навыки чирлидинга;

- основные правила соревнований.

**Уметь:**

- выполнять упражнения на развитие физических качеств, необходимых в чирлидинге;

- выполнять упражнения на развитие координационных способностей;

- организовывать и проводить самостоятельные занятия;

- выполнять основные элементы и базовые движения.

К концу **2 года** обучения обучающиеся будут **знать:**

**-** о строении и функциях организма;

- о истории развития чирлидинга в мире;

- о технике безопасности на занятиях и профилактике травматизма;

- о порядке проведения судейства, терминологию.

**Уметь:**

- выполнять основные элементы и базовые движения;

- сочетать движения с музыкальным темпом;

- выполнять упражнения на совершенствование индивидуальной техники;

- выполнять упражнения для повышения уровня функциональной подготовленности;

- выступать на соревнованиях различного уровня.

**Способы определения результативности.**

Подведение итогов реализации образовательной программы осуществляется в форме участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях по чирлидингу среди школьных команд разного уровня (учреждений, район, округ, город, международные), также в форме тестирования по контрольным нормативам.

**Виды контроля**:

- начальный или входной контроль, проводится с целью определения уровня развития детей (в начале учебного года);

- итоговый контроль – с целью определения изменения уровня развития обучающихся, их способностей (в конце учебного года).

**Структура занятий.**

Тренировочное занятие состоит из 3 частей: подготовительной, основной и заключительной. Необходимо учитывать, что чем выше уровень подготовки чирлидеров и выше физическая подготовленность соотношение частей занятий будет зависеть от поставленных задач одного конкретного занятия либо от периода подготовки (подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный).

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

Соотношение частей составляет: основная часть - 70-80 %, разминка и заключительная часть – 20 – 30%.

**II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Общее количество часов | В том числе | |
| теоретических | практических |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | - |
| 2 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | - |
| 3. | Тестирование | 2 |  | 2 |
| 4. | Техническая подготовка | 40 |  | 40 |
| 5. | Психологическая подготовка | 2 | 2 | - |
| 6. | Общая физическая подготовка | 8 |  | 8 |
| 7. | Специальная физическая подготовка | 10 |  | 10 |
| 8. | Соревновательная подготовка | 4 |  | 4 |
| 9. | Соревнования | 2 |  | 2 |
| 10. | Итоговое занятие | 1 | 1 | - |
|  | **Итого:** | 72 | 6 | 66 |

**2 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Общее количество часов | В том числе | |
| теоретических | практических |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | - |
| 2 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | - |
| 3. | Тестирование | 2 |  | 2 |
| 4. | Техническая подготовка | 42 |  | 42 |
| 5. | Психологическая подготовка | 2 | 2 | - |
| 6. | Общая физическая подготовка | 6 |  | 6 |
| 7. | Специальная физическая подготовка | 8 |  | 8 |
| 8. | Соревновательная подготовка, отработка соревновательной программы | 6 |  | 6 |
| 9. | Соревнования | 2 |  | 2 |
| 10. | Итоговое занятие | 1 | 1 | - |
|  | **Итого:** | 72 | 6 | 66 |

**III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1 год обучения**

**1. Вводное занятие.**

Ознакомление с программой.Техника безопасности во время тренировки ( см. Приложение №1). Техника выполнения стантов и пирамид. Гигиенические требования. Требования к одежде и обуви для занятий чирлидингом. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви для тренировок, униформа чирлидера. Общий режим для спортсмена, значение сна и утренней гимнастики. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировок и соревнований.

**2. Теоретическая подготовка.**

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

История развития чирлидинга, просмотр видеоматериалов выступлений чирлидинговых команд на соревнованиях различного уровня. Общая характеристика спортивной подготовки, особенности чирлидинга как вида спорта.Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи, основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Самостоятельные занятия по совершенствованию техники движений.Терминология чирлидинга (см. Приложение №3). Правила соревнований по черлидингу.Основные виды соревнований. Требования к участникам. Судейство в чирлидинге, права и обязанности судей. Правила оценки элементов. Кодекс черлидеров (см. Приложение №2).

**3**.**Тестирование.**

Практическая часть. Для определения исходного уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности учащихся рекомендуется следующий комплекс упражнений:

- подъем туловища из положения «лежа на спине» (кол-во раз/1 мин),

- подъем туловища в складку - положение «уголок», (кол-во раз),

- выпрыгивания - «лягушки», (кол-во раз),

- сгибание рук в упоре за 40 сек., (кол-во раз),

- подъем туловища из положения «лежа на животе» - «лодочка», (кол-во раз/1 мин),

- наклон вперед (складка), см.

**4. Техническая подготовка.**

Практическая часть. Включает в себя обязательные и дополнительные элементы чирлидинга. Такие как:

**4.1.Базовые движения.**

На основе базовых движений рук и ног можно придумать множество чир-дансов и кричалок. Выполняются эти движения одно за другим, сводя к минимуму промежуточное между ними время. Это значит, что нужно из одного положения сразу перейти в другое, держа руки четко и ровно.

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

* 1. **Элементы чирлидинга.**

Практическая часть.

**Обязательные элементы черлидинга Дисциплины ЧИР**

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

**Стант –** подъем одного или более флайера максимально в два уровня. Выполняется минимально двумя, максимально пятью участниками команды.

**Кричалки :**

**Чир –**речевка, передающая информацию ( о команде, теме мероприятия, о происходящих событиях и т.п.), направлена на достижение голосового контакта со зрителями.

**Чант-**короткая фраза, повторяющаяся, по крайней мере 3 раза, с целью привлечения зрителей к участию в программе.

**Чир-данс–**короткий хореографический блок.

**Обязательные элементы Дисциплины ЧИР-ДАНС ФРИСТАЙЛ**

**Пируэт –** вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов

**Мах –** резкое движение ногой вперед, назад, в сторону или по кругу.

**Дополнительные элементы Дисциплины ЧИР**

**Акробатика –** это любой акробатический элемент ( кувырок, колесо, рондат и т.д.)

**Пирамида –** два или более станта, соединенные между собой.

**Дополнительные элементы Дисциплины ЧИР-ПЕРФОМАНС**

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

**Лип-прыжок–**прыжок в шпагат с приземлением на одну ногу.

1. **Психологическая подготовка.**

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

Основные методы психологической подготовки:

- применение техники релаксации;

- идеомоторная тренировка;

- вхождение в оптимальное боевое состояние;

- «как выглядел зал? Кто был на площадке из товарищей по команде? О чем я думал (а) в тот момент?»;

- контроль соответствия моделям «идеальный чирлидер», «идеальная команда»;

- управление поведением спортсменов перед соревнованиями.

**6. Общая физическая подготовка.**

Практическая часть.

Строевые упражнения.Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Смена направления движения. Движение по диагонали, змейкой.

**Упражнения без предмета.** *Для рук.* Поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в сагиттальной, фрон­тальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последователь­ные): сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера: сгибание и раз­гибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гим­настической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе). Круговые движения руками из различных исходных положений в сагиттальной и фронтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощении и с отя­гощениями.

*Для шеи и туловища:* повороты, наклоны, круговые движения головой и туло­вищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (ска­мейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

*Наклоны с поворотами,* наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различ­ных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке.

Поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощении и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в се­лах с закрепленными ногами.

*Для ног.* Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде всочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед к низу) в сторону - назад в сторону - вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° иболее).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туло­вищем, руками (на месте ив движении).

Упражнения в парах: из различных исходных положений сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помо­щью партнера).

**Упражнения с предметами.**

*С набивными мячами* (вес 1 - 3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (со­гнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же, одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его, то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кру­гу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, пороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над голо­вой, за головой.

*С гантелями* (вес 0,5 - 1 кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же, двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях: различные движения туловищем (наклоны, пороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с различными движениями рук (ган­тели в обеих руках).

**Упражнения на снарядах.**

*Гимнастическая скамейка.* В упоре на скамейке — сгибание рук с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке — поднимание ног и наклоны туловища Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь - вместе; прыжки через скамейку — на двух впе­ред, вправо-влево; запрыгивания на скамейку — на двух вперед, правым - левым бо­ком.

*Гимнастическая стенка.* Стоя лицом, боком к стенке — поочередные махи но­гами; стоя боком, лицом к стенке, выпрямленная нога на 4 - 5-й рейке — наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке —поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке — приседания на одной или обеих ногах.

Из и.п. стойки на одной, другая на рейке наклоны вперед, назад, в стороны с за­хватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге.

Из исходного положения лежа, зацепившись носками за стенку наклоны, пово­роты. Из и.п. упор стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

1. **Специальная физическая подготовка.**

Практическая часть.

Упражнения направленные на развитие физических способностей, отвечающих специфике дисциплины – ЧИР или ЧИР-ПЕРФОМАНС

*Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.* Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения лег­ких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений — сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпа­гат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями ру­ками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплиту­дой; медленные движения ногами и с фиксацией положения. Поочередное поднимание ног;то же с использованием резинового амортизатора. Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 20 - 40 с).

Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера.

*Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.*

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, ост­рым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимна­стической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализато­ра; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями; 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами). Относительно сложные координационные упражнения с разноименными движе­ниями рук и ног. Упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

*Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.*

Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжи­тельности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). Раз­личные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди подъем на носки (на время: за 10 сек 15 раз, повторить серию 3 - 4 раза с интервалом отдыха 1 - 3 мин), то же в стойке ноги вместе, носки врозь.

Пружинный шаг (10 - 15 сек), пружинный бег (20 - 45 сек). Приседания с отяго­щениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (с постепенным увеличением высоты прыжка), то же через препятствие (вы­соту препятствия постепенно увеличивать) Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую ска­мейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).

Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через не­сколько скамеек Прыжки в глубину с высоты 30 - 40см в темпе, отскок вперед, вверх, в стороны на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3 - 4 прыжка, 5 - 6 серий, от­дых 1 мин).

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

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

1. **Соревновательная подготовка.**

Практическая часть.

Подготовка программ для выступления. Отработка элементов программы.

1. **Соревнования.**

Практическая часть.

Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях по чирлидингу среди школьных команд разного уровня (учреждений, район, округ, город).

1. **Итоговое занятие.**

Подведение итогов учебного года. Мониторинг тестирования, результатов соревнований. Задание на летний период.

**2 год обучения**

**1. Вводное занятие.**

Техника безопасности во время тренировки ( см. Приложение №1). Техника выполнения стантов и пирамид. Гигиенические требования. Требования к одежде и обуви для занятий чирлидингом. Общий режим для спортсмена, значение сна и утренней гимнастики. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировок и соревнований.

**2. Теоретическая подготовка.**

История развития чирлидинга, просмотр видеоматериалов выступлений чирлидинговых команд на соревнованиях различного уровня. Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи, основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Самостоятельные занятия по совершенствованию техники движений.Терминология чирлидинга (см. Приложение №3). Правила соревнований по чирлидингу.Основные виды соревнований. Требования к участникам. Судейство в чирлидинге, права и обязанности судей. Правила оценки элементов. Кодекс черлидеров (см. Приложение №2).

**3**.**Тестирование.**

Практическая часть. Для определения исходного уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности учащихся рекомендуется следующий комплекс упражнений:

- подъем туловища из положения «лежа на спине» (кол-во раз/1 мин),

- подъем туловища в складку - положение «уголок», (кол-во раз),

- выпрыгивания - «лягушки», (кол-во раз),

- сгибание рук в упоре за 40 сек., (кол-во раз),

- подъем туловища из положения «лежа на животе» - «лодочка», (кол-во раз/1 мин),

- наклон вперед (складка), см.

**4. Техническая подготовка.**

Практическая часть.

Включает в себя обязательные и дополнительные элементы чирлидинга. Такие как:

**4.1.Базовые движения.**

На основе базовых движений рук и ног можно придумать множество чир-дансов и кричалок. Выполняются эти движения одно за другим, сводя к минимуму промежуточное между ними время. Это значит, что нужно из одного положения сразу перейти в другое, держа руки четко и ровно.

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

* 1. **Элементы черлидинга.**

Практическая часть.

**Обязательные элементы черлидинга Дисциплины ЧИР**

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

**Стант –** подъем одного или более флайера максимально в два уровня. Выполняется минимально двумя, максимально пятью участниками команды.

**Кричалки :**

**Чир –**речевка, передающая информацию ( о команде, теме мероприятия, о происходящих событиях и т.п.), направлена на достижение голосового контакта со зрителями.

**Чант-**короткая фраза, повторяющаяся, по крайней мере 3 раза, с целью привлечения зрителей к участию в программе.

**Чир-данс–**короткий хореографический блок.

**Обязательные элементы Дисциплины ЧИР-ДАНС ПЕРФОМАНС**

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

**Мах –** резкое движение ногой вперед, назад, в сторону или по кругу.

**Дополнительные элементы Дисциплины ЧИР**

**Акробатика –** это любой акробатический элемент ( кувырок, колесо, рондат и т.д.).

**Пирамида –** два или более станта, соединенные между собой.

**Дополнительные элементы Дисциплины ЧИР-ПЕРФОМАНС**

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

**Лип-прыжок–**прыжок в шпагат с приземлением на одну ногу.

1. **Психологическая подготовка.**

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

Основные методы психологической подготовки:

- применение техники релаксации;

- идеомоторная тренировка;

- вхождение в оптимальное боевое состояние;

- «как выглядел зал? Кто был на площадке из товарищей по команде? О чем я думал(а) в тот момент?»;

- контроль соответствия моделям «идеальный черлидер», «идеальная команда»;

- управление поведением спортсменов перед соревнованиями.

**6. Общая физическая подготовка.**

Практическая часть. Строевые упражнения.Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Смена направления движения. Движение по диагонали, змейкой.

*Упражнения без предмета:* для рук, для шеи и туловища, наклоны, для ног.

*Упражнения с предметами:* с набивными мячами, с гантелями, на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, со скакалкой.

1. **Специальная физическая подготовка.**

Практическая часть. СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике дисциплины – ЧИР или ЧИР-ДАНС ФРИСТАЙЛ. Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

1. **Соревновательная подготовка.**

Практическая часть. Подготовка программ для выступления. Отработка элементов программы.

1. **Соревнования.**

Практическая часть. Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях по черлидингу среди школьных команд разного уровня (учреждений, район, округ, город).

1. **Итоговое занятие.**

Подведение итогов учебного года. Мониторинг тестирования, результатов соревнований. Задание на летний период.

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

**Подъем туловища из положения «лежа на спине» за 1 мин., количество раз.**

Спортсмен, находясь в положении лежа на спине, ноги подняты и согнуты в коленях, под углом 90 градусов, голень параллельна полу, поднимает туловище под углом 30-45 град. (чтобы лопатки отрывались от пола), затем снова принимает исходное положение, руки при этом находятся за головой, локти направлены в стороны.

**Подъем туловища из положения «лежа на животе» («лодочка») за 1 мин., количество раз.**

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

**Выпрыгивания («лягушки»), количество раз.**

Спортсмен из и.п. (глубокий присед, колени наружу, кисти на полу) выпрыгивает как можно выше вверх. Корпус при этом должен быть прямым и натянутым, стопа в положении приседа должна полностью стоять на полу.

**Сгибание рук в упоре за 40 сек., количество раз.**

Выполняется максимальное количество раз. И.П.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Угол сгиба рук в локте должен быть не менее 90 град., только в этом случае отжимание засчитывается. Затем спортсмен возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

**Прыжок в длину с места, см.**

И.П.- туловище наклонено вперед, ноги слегка согнуты в коленях, стопы параллельно, носками на линии старта, руки отведены назад. Одновременно оттолкнувшись ногами и махнув руками вперед-вверх, разгибая туловище, прыгнуть как можно дальше. Приземлиться на обе ноги, согнутые в коленях, стопы параллельно, руки вперед.

**Челночный бег (4р х 9м), сек.**

В зале отмеряется отрезок 9 м. В начале и в конце отрезка чертятся линии старта и финиша. На линии финиша кладут 2 кубика. И.П. – высокий старт. По сигналу следует с максимальной скоростью добежать до первого кубика, взять его в руки, вернуться обратно и положить на линию старта. То же самое повторить со вторым кубиком.

**Бег 60 м, сек..**

Выполняется на беговой дорожке или ровной местности. Результат фиксируется с помощью секундомера.

**Бег 2000 м, сек.**

Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности. Результат фиксируется с помощью секундомера.

**Наклон вперед (складка), см.**

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

**Контрольные нормативы для возрастной категории**

**«дети» (8-11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **8 лет** | | | **9 лет** | | | **10 лет** | | | **11 лет** | | |
| Уровень подгот-ти | н | с | в | н | с | в | н | с | в | н | с | в |
| Подъем туловища из положения «лежа на спине», кол-во раз за 1 мин | 25 | 30 | 34 | 28 | 30 | 35 | 30 | 35 | 38 | 30 | 35 | 40 |
| Подъем туловища из положения «лежа на животе» («лодочка»), кол-во раз за 1 мин | 25 | 30 | 34 | 28 | 30 | 35 | 30 | 35 | 38 | 30 | 35 | 40 |
| Выпрыгивания («лягушки»), кол-во раз за 30 секунд | 10 | 12 | 15 | 12 | 14 | 15 | 12 | 15 | 20 | 15 | 18 | 20 |
| Челночный бег (3х10м), сек | 11,2 | 10,4 | 9,7 | 10,2 | 9,5 | 9,0 | 10,0 | 9,4 | 9,0 | 10,0 | 9,0 | 8,0 |
| Бег 30м, сек | 7,3 | 6,7 | 5,6 | 7,0 | 6,5 | 5,3 | 6,8 | 6,3 | 5,2 | 6,5 | 6,0 | 5,1 |
| Наклон вперед (складка), удержать в течение 10 сек, см | +2 | +8 | +13 | +3 | +9 | +13 | +3 | +19 | +14 | +4 | +9 | +14 |

**Н -** низкий уровень, **С -** средний уровень, **В -** высокий уровень

**Контрольные нормативы для возрастной категории**

**«юниоры» (12-18 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **12 лет** | | | **13 лет** | | | **14 лет** | | | **15 лет** | | | **16-18 лет** | | |
| Уровень подгот-ти | н | с | в | н | с | в | н | с | в | н | с | в | н | с | в |
| Подъем туловища из положения «лежа на спине», кол-во раз за 1 мин | 35 | 40 | 45 | 35 | 45 | 50 | 40 | 45 | 50 | 40 | 48 | 50 | 45 | 50 | 55 |
| Подъем туловища из положения «лежа на животе» («лодочка»), кол-во раз за 1 мин | 35 | 40 | 45 | 35 | 45 | 50 | 40 | 45 | 50 | 40 | 48 | 50 | 45 | 50 | 55 |
| Отжимания, кол-во раз за 40 сек | 10 | 12 | 20 | 12 | 15 | 20 | 15 | 18 | 25 | 18 | 20 | 25 | 20 | 22 | 25 |
| Прыжок в длину с места, см | 135 | 150 | 170 | 138 | 152 | 175 | 140 | 170 | 195 | 155 | 180 | 200 | 165 | 190 | 205 |
| Челночный бег (4х9м), сек | 11,8 | 11,4 | 11,2 | 11,5 | 11,0 | 10,8 | 11,3 | 10,8 | 10,6 | 11,0 | 10,8 | 10,4 | 11,1 | 10,6 | 10,3 |
| Бег 60м, сек | 11,2 | 10,6 | 10,3 | 11,2 | 10,4 | 9,8 | 10,7 | 10,2 | 9,7 | 10,5 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 9,8 | 9,4 |
| Бег 2000м, мин,с | 16,0 | 15,0 | 14,0 | 15,0 | 14,0 | 13,0 | 14,3 | 13,3 | 12,3 | 13,3 | 12,3 | 11,3 | 12,3 | 11,3 | 11,0 |
| Наклон вперед (складка), удержать в течение 10 сек, см | +3 | +9 | +14 | +4 | +9 | +15 | +5 | +10 | +15 | +5 | +10 | +16 | +6 | +12 | +18 |

**Н -** низкий уровень, **С -** средний уровень, **В -** высокий уровень .

**Определение уровня физической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст**  **лет** | **Бег 30 метров, сек.** | | | | | |
| ***мальчики*** | | | ***девочки*** | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **5 баллов** | **3 балла** | **1 балл** | **5 баллов** | **3 балла** | **1 балл** |
| **12** | 4,9 и ниже | 5,3 – 5,5 | 6,0 и выше | 5,0 и ниже | 5,4 - 5,6 | 6,2 и выше |
| **13** | 4,8 и ниже | 5,2 – 5,4 | 5,9 и выше | 5,0 и ниже | 5,4 – 5,6 | 6,2 и выше |
| **14** | 4,7 и ниже | 5,3 – 5,5 | 5,8 и выше | 4,9 и ниже | 5,3 – 5,5 | 6,1 и выше |
| **15** | 4,5 и ниже | 4,8 – 5,0 | 5,5 и выше | 4,9 и ниже | 5,3 – 5,5 | 6,1 и выше |
| **16** | 4,4 и ниже | 4,7 – 4,8 | 5,2 и выше | 4,8 и ниже | 5,2 – 5,4 | 6,1 и выше |
| **17** | 4,3 и ниже | 4,6 – 4,7 | 5,1 и выше | 4,8 и ниже | 5,2 – 5,4 | 6,1 и выше |
| **18** | 4,2 и ниже | 4,5 – 4,6 | 5,0 и выше | 4,7 и ниже | 5,1 – 5,4 | 6,0 и выше |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст**  **лет** | **Прыжок в длину с места, см.** | | | | | |
| ***мальчики*** | | | ***девочки*** | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **5 баллов** | **3 балла** | **1 балл** | **5 баллов** | **3 балла** | **1 балл** |
| **12** | 187 и выше | 162 - 173 | 144 и ниже | 168 и выше | 142 - 154 | 125 и ниже |
| **13** | 198 и выше | 173 - 184 | 155 и ниже | 176 и выше | 154 - 164 | 138 и ниже |
| **14** | 208 и выше | 183 - 194 | 165 и ниже | 188 и выше | 160 - 173 | 143 и ниже |
| **15** | 217 и выше | 192 - 203 | 174 и ниже | 194 и выше | 166 - 179 | 149 и ниже |
| **16** | 228и выше | 203 - 214 | 185 и ниже | 198 и выше | 174 - 185 | 159 и ниже |
| **17** | 238 и выше | 213 - 224 | 195 и ниже | 204 и выше | 178 - 190 | 161 и ниже |
| **18** | 242 и выше | 219 - 230 | 202 и ниже | 208 и выше | 180 - 193 | 163 и ниже |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст**  **лет** | **Бег 1000 м, мин и сек.** | | | | | |
| ***мальчики*** | | | ***девочки*** | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **5 баллов** | **3 балла** | **1 балл** | **5 баллов** | **3 балла** | **1 балл** |
| **12** | 4.35 и ниже | 5.09-5.41 | 6.26 и выше | 5.14 и ниже | 5.48-6.20 | 7.05 и выше |
| **13** | 4.20 и ниже | 4.54-5.26 | 6.113 и выше | 5.03 и ниже | 5.37-6.09 | 6.54 и выше |
| **14** | 4.05 и ниже | 4.39-5.11 | 5.56 и выше | 4.53 и ниже | 5.27-5.59 | 6.44 и выше |
| **15** | 3.55 и ниже | 4.29-5.01 | 5.46 и выше | 4.43 и ниже | 5.16-5.48 | 6.33 и выше |
| **16** | 3.45 и ниже | 4.19-4.51 | 5.36 и выше | 4.33 и ниже | 5.04-5.38 | 6.23 и выше |
| **17** | 3.35 и ниже | 4.09-4.41 | 5.26 и выше | 4.22 и ниже | 4.55-5.27 | 6.12 и выше |
| **18** | 3.30 и ниже | 4.04-4.36 | 5.21 и выше | 4.16 и ниже | 4.49-5.21 | 6.06 и выше |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст**  **лет** | **Подтягивание на перекладине Подъем туловища в сед за 30 сек** | | | | | |
| ***мальчики*** | | | ***девочки*** | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **5 баллов** | **3 балла** | **1 балл** | **5 баллов** | **3 балла** | **1 балл** |
| **12** | 9 и выше | 5-6 | 1 и ниже | 20 и выше | 16-17 | 11 и ниже |
| **13** | 10 и выше | 6-7 | 2 и ниже | 21 и выше | 17-18 | 12 и ниже |
| **14** | 11 и выше | 7-8 | 3 и ниже | 22 и выше | 18-19 | 12 и ниже |
| **15** | 12 и выше | 8-9 | 15 и ниже | 23 и выше | 19-20 | 13 и ниже |
| **16** | 12 и выше | 9 | 4 и ниже | 24 и выше | 20-22 | 14 и ниже |
| **17** | 13 и выше | 9 | 5 и ниже | 25 и выше | 20-23 | 14 и ниже |
| **18** | 13 и выше | 10-11 | 6 и ниже | 26 и выше | 21-24 | 14 и ниже |

**IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Чирлидеры–это спортсмены. Требования к чирлидерам по физической подготовке отличаются от требований, предъявляемых к другим спортсменам. В этой главе представлены рекомендации по планированию и эффективному проведению тренировок. Развивая у чирлидеров спортивные умения и навыки, вы также укрепляете их уверенность в себе и улучшаете качество их выступлений.

Регулярные тренировки являются необходимым условием соответствия требованиям чирлидинга по физической подготовленности. Вы должны составлять план на каждую тренировку, учитывая специфические нужды каждого конкретного дня.

Занятия могут проводиться в двух направлениях в зависимости от того, в какой дисциплине работает группа: ЧИР; ЧИР-ПЕРФОМАНС Каждой из двух дисциплин соответствуют свои характерные элементы:

**Элементы дисциплины ЧИР:** чир-прыжки, пирамиды, станты, чир-дансы, кричалки, акробатические элементы;

**Элементы дисциплины ЧИР-ПЕРФОМАНС:** пируэты, шпагаты, махи, чир-прыжки, лип-прыжки.

Соревнования по чирлидингу проводятся по специальным правилам, разработанным РФСОО «Федерация Черлидинга Москвы». Стандартная площадка для черлидинга – минимум 12 х 12 метров.

1. Площадка для дисциплины ЧИР маркируется на мягком гимнастическом покрытии

2. Площадка для дисциплины ЧИР-ПЕРФОМАНС маркируется на жёстком покрытии (паркет, твёрдое полимерное покрытие и т.п.)

**Для обеспечения учебно-тренировочного процесса по черлидингу требуется.**

1. Набор инвентаря для подготовки одной чирлидинговой команды (численностью 20 чел.): спортивные маты - 4шт, скакалки – 20 шт., спортивные коврики – 20 шт., подкидная доска (мостик) – 1 шт. Для отработки акробатических элементов программы может потребоваться применение лонжи (в количестве 1 шт).
2. Организация спортивно-оздоровительных лагерей и учебно-тренировочных сборов.
3. Организация ежегодной диспансеризации членов команды.
4. Проведение индивидуальных занятий с детьми, неуспевающих усвоить материал, а также просмотр и обсуждение видеоматериалов по заданным темам.
5. Проведение массовых, зрелищных мероприятий с участием черлидинговых команд (соревнования различного уровня, фестивали черлидинга, показательные выступления и т.п.).
6. Обеспечение экипировкой спортсменов-чирлидеров (костюмы, помпоны в расчете 1 комплект на каждого участника).

**Документация педагога.**

Журнал тренера, в котором помещается список команды с адресами и контактными телефонами, отмечается посещаемость тренировок, расписываются темы и назначение тренировок. В журнале размещаются правила техники безопасности и таблица ознакомления с ними.

**Кадровое обеспечение.**

Обучение по программе ведёт педагог дополнительного образования Дель Ольга Николаевна, имеющая высшее педагогическое образование, кандидат в мастера спорта по художественной гимнастике, кандидат в мастера спорта по черлидингу, тренер чемпионов мира по черлидингу 2013 года.

**V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Черлидинг. Примерная образовательная программа дополнительного образования для детей.

Соколова Э.Ю., Дель О.Н., Саушкина Т.В., Рыжикова М.Ю., Нестерова Т.В.

1. Правила соревнований по черлидингу Общероссийской общественной организации «Федерация черлидинга России». Москва, 2014 г.

**IV. ПРИЛОЖЕНИЯ**

*Приложение 1*

**Кодекс черлидеров.**

Утвержден Общероссийской общественной организацией «Федерация черлидинга России»

**Тренеры обязаны:**

1. Не критиковать черлидеров в присутствии зрителей, а провести серьезный конструктивный разбор выступлений позже, либо один на один со спортсменом, либо в присутствии остальных членов команды, если им это пойдет на пользу.
2. Не критиковать тренеров других команд, черлидеров или зрителей словом или жестом.
3. Никогда не использовать грубую или ненормативную лексику.
4. Не поощрять неспортивное поведение.
5. Воздерживаться от хранения и курения табачных изделий в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и/или членов команды.
6. Воздерживаться от хранения и распития алкогольных напитков в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и\или членов команды.
7. Воздерживаться от использования, применения, рекомендаций по употреблению незаконных препаратов, как гласит «Антидопинговый кодекс олимпийского движения 2011»
8. Совместно с официальными представителями контролировать и отвечать за поведение болельщиков команды и зрителей.
9. Выполнять решения официальных представителей и судей соревнований, считая их справедливыми и продиктованными вышеуказанными судьями/официальными представителями из лучших побуждений.
10. Подчеркивать, что хороший спортсмен всегда стремится к духовному и физическому здоровью.
11. Подчеркивать, сто победа-это результат работы всей команды.
12. Быть примером для подражания.
13. Выполнять все правила соревнований.

**Черлидеры обязаны:**

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

*Приложение 2*

**Словарь терминов.**

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

**Акробатика –** колесо, сальто и другие гимнастические элементы, выполняемые на полу

**База –** спортсмен, обеспечивающий основную поддержку маунтера/флайера.

**Базовые движения рук –** Хай ви, Т, верхнийтачдаун и т.д.

**Баскеттосс –** вертикальный выброс, при котором базы используют руки как платформу для выброса флайера, перекрещивая их в виде решетки.

**Бед флип**– элемент, выполняемый флайером в баскеттоссе, при котором флайер сначала раскрывается в позу «птичка», а затем выполняет сальтовое вращение вперед, как бы «ныряя» под себя.

**Высота –**количество человеческих ростов в пирамиде (станте)

**Кетчер –** спортсмен, отвечающий за безопасное приземление флайера со станта/пирамиды или после выброса.

**Кредл –** способ приема флайера в открытой позиции одной или несколькими базами.

**Либерти –** положение флайера в станте (флайер стоит на одной ноге).

**Лип –** прыжок в шпагат.

**Маунтер –** спортсмен, занимающий второй уровень пирамиды между базой и флайером, не имеющего прямого контакта с соревновательной поверхностью.

**Медвежий захват –** способ приема флайера прямым (вертикальным) спуском.

**Пирамида –** два или более станта, соединенные между собой, любой подъем в 3 уровня.

**Пируэт –** вращение на одной ноге.

**Помпоны -** атрибут/аксессуар в черлидинге.

**Риппл -** одно и то же дижение, выполняемое одним человеком или одной линией, следуемое сразу же за выполнением этого же движения другим человеком или линией.

**Споттер –** страхующий. Есть два вида споттеров. Все споттерыдожны поддерживать визуальный контакт с флайером.

**Внутреннийспоттер –** является членом команды, отвечает за безопасность зоны «голова-плечи» флайера.

**Внешнийспоттер –** не может быть членом команды. Внутренние споттеры не должны участвовать в программе и не могут поддерживать станты и пирамиды, но отвечают за безопасность флайеров.

**Спуск –** сход со станта/пирамиды на пол или на пол через кредл.

**Стант –** подъем одного или более флайера максимально в два уровня.

**Флайер –** спортсмен, не имеющий прямого контакта с соревновательной поверхностью (полом) и находящийся на верхнем уровне станта/пирамиды.

**Чант –** короткая фраза, повторяющаяся по крайней мере 3 раза с целью привлечения зрителей к участию в программе.

**Чир –** речевка, передающая информацию, направлена на достижение голосового контакта со зрителями.

**Чир-данс –** короткий хореографический блок.