

Комитет администрации Романовского района по образованию
МБУДО «Романовский детско-юношеский центр»,
Романовский район, Алтайский край

Принята на педагогическом
совете
Протокол №1
от «28» августа 2023 г.



Утверждаю: директор
Лоскутникова И.В.
Приказ №26
от «01» сентября 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
детского объединения
«Чирлидинг»
Возраст детей: 10-17лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Белоторонина Галина Алексеевна

Романово
2023

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МБУДО «Романовский ДЮЦ» от 23.12.2022 г.

Актуальность:

Чирлидинг сегодня является перспективным направлением, инновационной формой обучения как в системе дополнительного образования. Этот вид спорта пользуется большой популярностью среди детей и подростков, доступен обучающимся с разными группами здоровья. С точки зрения спортивно-массовой работы с детьми и молодежью это очень значимый вид спорта. Он способен охватить широкие массы детей и молодежи, а регулярные занятия спортом – это как раз то, над чем работает учреждение.

Уровень ДООП:

Базовый

Вид ДООП:

Модифицированная программа

Направленность ДООП:

Физкультурно-спортивная

Адресат ДООП:

Программа предназначена для детей в возрасте 10-17 лет независимо от пола, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками (наличие медицинской справки о состоянии здоровья является обязательным), желающие заниматься чирлидингом, без начальной спортивной подготовки с последующей диагностикой первоначальных навыков.

Срок и объем освоения ДООП:

Программа рассчитана на 1 год обучения, 144 академических часа, из них 9 часов теоретических занятий и 135 часов практических.

Форма обучения:

Очная

Режим занятий:

1 год обучения

Режим занятий

Таблица 1.1.1

Предмет	
Общая физическая подготовка	4 часа в неделю, 94 часа в год Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа продолжительностью по 40 минут с перерывами по 10 минут
Специальная подготовка (основы чирлидинга)	4 часа в неделю, 50 часов в год Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа продолжительностью по 40 минут с перерывами по 10 минут

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель: формирование и развитие интереса обучающихся к регулярным занятиям физической культурой посредством изучения стартового комплекса упражнений по чир-спорту.

Задачи:

познакомить с правилами, направлениями и дисциплинами чир спорта;
сформировать понимание обучающихся об общефизической подготовке, как составляющей здорового образа жизни;

научить обучающихся базовым движениям и элементам чир спорта, тактики построений и переходов;

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

формировать навыки умения работы в команде;

формировать стиль и имидж чирлидера, как необходимое качество успешной личности;

Ожидаемые результаты:

обучающиеся приобретут необходимые теоретические знания о чир-спорте (правила, направления, дисциплины), о здоровом образе жизни и правильном питании;

обучающиеся разучат базовые комплексы общефизических комплексов упражнений;

обучающиеся освоят базовые движения и элементы чирлидинга;

у обучающихся сформируются и разовьются гибкость, пластичность тела, быстрота реакции, выносливость организма; обучающиеся освоят навыки равновесия, координацию движений;

у обучающихся сформируется представление о стиле и имидже чирлидера.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

Таблица 1.3.1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль I. Общая физическая подготовка					
	Всего:	144	9	135	Тестирование. Педагогическое наблюдение. Зачет
1.	Введение	4	2	2	
1.1	Развитие чирлидинга на современном этапе. Правила чир спорта. Направления и дисциплины	2	1	1	
1.2	Правила техники безопасности на тренировочных занятиях. Гигиена спортсмена	2	1	1	
2.	Физическая подготовка. Классификация физических упражнений	12	2	10	
2.1	Общая физическая подготовка	4	1	3	
2.2	Специальная физическая подготовка	8	1	7	
3.	Базовые положения рук	8	1	7	
3.1	Знакомство с названиями суставов руки. Изучение и отработка упражнений на развитие силы мышц, гибкость и подвижность руки	4	1	3	
3.2	Положения рук в чирлидинге	4	0	4	
4.	Классификация прыжков в чирлидинге	30	1	29	
4.1	Стросние ноги. Разучивание комплекса упражнений на развитие прыгучести	4	1	3	
4.2	Чир-прыжки. Общие аспекты	2		2	
4.3	Чир-прыжок "Стрэл"	8		8	
4.4	Чир-прыжок "Группировка"	8		8	
4.5	Чир-прыжок "Той-тач"	8		8	
5	Акробатическая дорожка	40	2	38	Зачет
5.1	Кувьрки	4		4	
5.2	Колесо	4		4	
5.3	Вальсет	4		4	
5.4	Стойка на руках	6		6	
5.5	Курбет	6		6	
5.6	Рандат	6		6	
5.7	Формирование простейшей акробатической дорожки	10	2	8	

Модуль II. Специальная подготовка (основы чирлидинга)					
6	Станты	22	4	18	
6.1	Классификация стантов. Вертикальные станты. Партнёрский и групповой станты. Роли в станте	1	1		
6.2	Основные технические аспекты работ в станте спортсменов различных ролей. Простейшие понятия биомеханики. Реливе	3	3	.	
6.3	Партнёрский стант. Стойка на бедре одиночной базы	2		2	
6.4	Групповой стант. Стойка на бедре двойной базы	2		2	
6.5	Партнёрский стант. Стойка на скрещенных руках одиночной базы	4		4	
6.6	Групповой стант. Положение «чicken-спонж»	4		4	
6.7	Групповой стант. Простой прямой подъём флаера на уровень «преп»	6		6	
7	Техника выполнения пирамид	15	1	14	
7.1	Пирамиды, их классификация и уровни	1	1		
7.2	Длинная пирамида "Стойки на бёдрах двойных баз"	4		4	
7.3	Комбинация партнёрских и групповых стантов	6		6	
7.4	Пирамида "Имитация Тауэр"	4		4	
8	Перестроения в чирлидинге	6		6	
8.1	Перемещения одиночных спортсменов	2		2	
8.2	Перемещение стантов	4		4	
9	Композиция-постановка спортивной программы	4	2	5	
9.1	Музыкальная грамотность. Понятие музыкального квадрата	1	1		
9.2	Речевка	1		1	
9.3	Виды реквизита. Работа с реквизитом	1		1	
9.4	Принципы постановки программы	2		2	
9.5	Спортивный имидж. Знакомство со стилем чирлидеров	2	1	1	
	Итоговое занятие	2	0	2	Творческое выступление

Содержание программы

Модуль I. Общая физическая подготовка

Раздел I. «Введение»

Тема 1.1 «Развитие чирлидинга на современном этапе. «Правила чир спорта. Направления и дисциплины»

Теория: Знакомство с историей развития чирлидинга в мире, в РФ, в Алтайском крае. 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 1.2 «Правила техники безопасности на тренировочных занятиях». «Гигиена спортсмена».

Теория: Знакомство с правилами поведения и безопасности в ходе тренировочных занятий. Знакомство с понятием «гигиена спортсмена». Знакомство с правилами поведения в раздевалках массового пользования.

Практика: Подбор комплекта спортивного костюма для тренировочного процесса. Знакомство с навыками страховки спортсменов в станте. Отработка безопасных траекторий перемещений в спортивном зале. Учебная эвакуация при пожаре.

Раздел 2. «Физическая подготовка. Классификация физических упражнений»

Тема 2.1 «Общая физическая подготовка»

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»

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. Разбор техники выполнения упражнений, направленных на совершенствование чирлидинговых навыков. Выполнение упражнений.

Раздел 3. «Базовые положения рук»

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»

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»

Тема 5.1 «Кувырки»

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

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

Тема 5.2 «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 5.3 «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 5.4 «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 5.5 «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 5.6 «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 5.7 «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. «Станты»

Тема 6.1 «Классификация стантов. Вертикальные станты. Партнёрский и групповой станты. Роли в станте».

Теория: Знакомство с терминологическим аппаратом по теме. Отличия стантов друг от друга. Вертикальные станты. Обычные вертикальные станты: стойки на бедре, стрэдлы на плечах, элеваторы, экстеншен, все вариации либерти, бaskеты. Вертикальные станты – основа для пирамид. Знакомство с терминологическим аппаратом и функциями спортсменов различных ролей.

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

Тема 6.2 «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. Проблемы Баз и Флаеров. 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.

Тема 6.3 «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 6.4 «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. Отработка постановки ног Баз. Отработка захода Флаера в стант. Отработка стабилизации станта. Отработка схода со станта.

Тема 6.5 «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. Сход со станта. Синхронизация действия станта.

Тема 6.6 «Групповой стант. Положение «чicken-спонж»

Теория: Закрепление терминологического аппарата. Знакомство с термином "чicken-спонж".

Практика: Знакомство с упражнением «Передвижной гардероб». Отработка последовательного его выполнения и введение его в разминочный комплекс упражнений. Разбор и отработка Флаером положения чicken-спонж.

Тема 6.7 «Групповой стант. Простой прямой подъём флаера на уровень «преп»»

Теория: Закрепление терминологического аппарата. Знакомство с термином «элеватор». Преп (стант). Преп-левел.

Практика: 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).

Раздел 7. «Техника выполнения пирамид»

Тема 7.1 «Пирамиды, их классификация и уровни»

Теория: Пирамида – соединение двух или более стантов. Уровни пирамиды: База, Маунтер, Флаер. Высота пирамид в чирлидинге.

Практика: Отработка выполнения пирамид.

Тема 7.2 «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..

Тема 7.3 «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. Отработка взаимодействия стантов между собой.

Тема 7.4 «Пирамида "Имитация Тауэр"»

Теория: Закрепление терминологического аппарата. Пирамида «Тауэр» - вертикальная пирамида – 2/1/1.

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

Раздел 8. «Перестроения в чирлидинге»

Тема 8.1 «Перемещения одиночных спортсменов»

Теория: Знакомство с новыми терминами. Знакомство с основными рисунками (формациями) спортсменов на площадке.

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, перекал через бедро. Отработка перемещений, синхронизация действий всех спортсменов команды.

Тема 8.2 «Перемещение стантов»

Теория: Закрепление терминологического аппарата.

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

Раздел 9. Композиция-постановка спортивной программы

Тема 9.1 «Музыкальная грамотность. Понятие музыкального квадрата»

Теория: Знакомство с терминологическим аппаратом. Музыкальный квадрат - законченная функционально-гармоническая структура определённого масштаба (восьмитакт, двенадцатитакт, шестнадцатитакт и т. д.).

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

Тема 9.2 «Речевка»

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 9.3 «Виды реквизита». «Работа с реквизитом».

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

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

Тема 9.4 «Принципы постановки программы»

Теория: Знакомство спортсменов с составляющими частями спортивной программы.

Практика: Разучивание отдельных комбинаций и возможных перемещений по площадке.

Тема 9.6 «Спортивный имидж. Знакомство со стилем чирлидеров»

Теория: Знакомство с терминологическим аппаратом по теме. Имидж – 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.

2. Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.1.1

Позиции	
Количество учебных недель	36 недель
Количество учебных дней	144
Даты начала и окончания учебного года	01.09.- 31.05.
Сроки промежуточной аттестации	94, 144

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	Наличие и оборудование кабинета: спортивный зал, спортивные маты, обручи, скакалки, помпоны Техническое оснащение: ноутбук, колонки
Информационное обеспечение	Интернет-ресурсы
Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования, образование высшее педагогическое

2.3. Формы аттестации

- визуальное педагогическое наблюдение
- зачет
- творческое выступление

2.4. Оценочные материалы

Мониторинг образовательных результатов

Таблица 2.4.1

№ 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,	Контроль за ходом обучения	Коррекция процесса усвоения знаний, умений, навыков
3.	Промежуточная аттестация и аттестация по итогам освоения программы	Конкурсы эстафеты и	Выявление уровня знаний, умений и навыков	Оценка уровня теоретической и практической подготовки

Таблица 2.4.2

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	2

зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья.	
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 вперед, кувырок назад, переворот в сторону	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.

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

- Фронтальная работа
- Коллективная работа
- Групповая работа

Формы организации образовательной деятельности:

- Практическое занятие
- Беседа
- Конкурсы

Педагогические технологии:

- Технология проблемного обучения;
- Технология дифференцированного обучения;
- Технология развивающего обучения;
- Здоровьесберегающая технология;
- Технология игровой деятельности

Типы учебного занятия:

- Учебное занятие изучения и первичного закрепления новых знаний;
- Учебное занятие закрепления знаний и способов деятельности.

Дидактические материалы:

- Специальная литература
- Интернет – ресурсы

Список литературы

Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.

Назаров, В.П. Координация движений у детей школьного возраста /В. П. Назаров. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 144 с.

Соколова, Э. Черлидинг. Как подготовить команду. Методическое пособие для тренеров по черлидингу. Москва 2008.

Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>;

2. Официальный сайт Федерации чирлидинга и чир спорта России <http://www.sportgymrus.ru/>;

3. Официальный сайт Международной федерации спортивной гимнастики (FIG) <http://www.fig-gymnastics.com>;

4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>;

5. Спортивные ресурсы в сети Интернет http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php.

Приложение

Список терминов по теме «Чирлидинг»

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

2. 3/4 флипа вперед (акробатика) – вращение вперед 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 вперед (в станте) – вращение вперед через голову, исполняемое Верхним из вертикального неперевернутого положения в крэлл.

4. 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».

5. Акробатика с разбега – акробатический элемент или серия акробатических элементов, которые начинаются с дополнительного шага вперед, 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 «X»).

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-фрэг, не будут классифицироваться как икстэндид-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. Крэлл – сход, в котором Верхний принимается в крэлл-позицию.
35. Крэлл-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-крэлл 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-фрод – 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-фрод второго уровня – лип-фрод, где Верхний находится в контакте с Брэйсерами, находящимися на Базе.
40. Лoad-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 вперед» 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 крэлл.
51. Пауэр-пресс – действие, в котором Верхний из икстендид-позиции переводится на уровень преп-левел или ниже и тут же возвращается в икстендид-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 крэлл – релиз или сход в крэлл, 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 вперед, 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 лод-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 шиколотку. 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 «X»)

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, регулируемому 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, лод-ин позицию или в руки (кости) 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 неперевернутом 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. Хелнкоптер – 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.