

**Учреждение образования «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»**

**Кафедра физической культуры  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

непрофильные специальности университета  
(спортивное учебное отделение «Чирлидинг»)

*Рецензенты:*

**Кафедра физического воспитания и спорта** учреждения образования «Брестский государственный технический университет»;

**В.Г. Беспутчик**, доцент кафедры спортивных дисциплин и методик их преподавания учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры физической культуры, протокол № 10 от 09.01.2020 г.

**СОСТАВИТЕЛИ:**

**Т. С. Демчук**, заведующий кафедрой физической культуры Учреждения образования «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина», кандидат педагогических наук

**А. В. Шиндина**, преподаватель кафедры физической культуры Учреждения образования «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»

**Н. С. Милашук**, преподаватель кафедры физической культуры Учреждения образования «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»

**С. Г. Ларюшина**, преподаватель кафедры физической культуры Учреждения образования «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»

Учебно-методический комплекс по дисциплине «Физическая культура» для студентов спортивного учебного отделения «Чирлидинг» состоит из теоретического, практического, раздела контроля знаний и вспомогательного разделов. Основной целью комплекса является формирование у студентов специальных знаний, умений и навыков для участия в соревнованиях различного уровня, формирование практических навыков учебно-тренировочного процесса по чирлидингу.

Комплекс включает в себя учебный материал практических занятий, примеры контрольных зачетных комбинаций, список литературных источников, гиперссылки как внутренние, так и на интернет-источники. В пособии содержатся сведения об истории возникновения и правилах соревнований по чирлидингу, технике и методике изучения основных элементов чирлидинга, основах составления соревновательной композиции и др.

Предназначено для студентов непрофильных факультетов, занимающихся в спортивном учебном отделении «Чирлидинг» для подготовки к учебно-тренировочным занятиям и самостоятельным формам занятий физическими упражнениями, а также для подготовке к сдаче зачетных требований по дисциплине «Физическая культура».

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                       |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....                                                                            |  |
| 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.....                                                                           |  |
| 1.1 Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь .....        |  |
| 1.2 Здоровый образ жизни – основа профессионального долголетия .....                                  |  |
| 1.3 Естественнонаучные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма ..... |  |
| 1.4 Основы методики самостоятельных занятий.....                                                      |  |
| 1.5 Физическая культура и спорт как общественное явление. Международное Олимпийское движение.....     |  |
| 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка.....                                             |  |
| 1.7 Формирование гармонично развитого организма человека средствами физического воспитания.....       |  |
| 2 ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.....                                                                            |  |
| 2.1 Общая физическая подготовка .....                                                                 |  |
| 2.2 Специальная физическая подготовка.....                                                            |  |
| 2.3 Хореография .....                                                                                 |  |
| 2.4 Парно-групповые элементы чирлидинга .....                                                         |  |
| 2.5 Танцевальные композиции по чир-дансу .....                                                        |  |
| 3 РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ.....                                                                         |  |
| 3.1 Аттестация студентов                                                                              |  |
| 3.2 Требования к знаниям и умениям студентов спортивного учебного отделения «Чирлидинг»               |  |
| 4 ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ                                                                              |  |
| 4.1 Литература .....                                                                                  |  |
| 4.2 Терминология                                                                                      |  |
| 4.3 Примерная структура учебно-тренировочного занятия.....                                            |  |
| 4.4 Общая характеристика чирлидинга как вида спорта .....                                             |  |
| 4.5 История возникновения чирлидинга.....                                                             |  |
| 4.6 Правила проведения соревнований по чир-дансу .....                                                |  |
| 4.7 Техника безопасности на занятиях по чирлидингу.....                                               |  |
| 4.8 Примерные композиции по чир-дансу.....                                                            |  |
| 4.9 Нормативы уровня физической подготовленности.....                                                 |  |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Электронный учебно-методический комплекс (ЭУМК) «Физическая культура» для студентов спортивного учебного отделения «Чирлидинг» создан на основе образовательного стандарта «Высшее образование. Первая ступень. Цикл социально-гуманитарных дисциплин» и типовой учебной программы для высших учебных заведений «Физическая культура».

Предназначен для реализации требований по дисциплине «Физическая культура» со студентами спортивного учебного отделения «Чирлидинг» учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина».

Структура ЭУМК состоит из четырех разделов, в которых включены: цели, учебный материал, перечень форм учебных занятий и виды учебных работ, проводимые кафедрой физической культуры, зачётные требования, а также материал для самостоятельной подготовки студентов.

Теоретический раздел содержит материал лекций, рассматривающий теоретико-методические основы системы физкультурно-спортивной деятельности в Республики Беларусь.

Практический раздел содержит материал для проведения учебно-тренировочных занятий, способствующий совершенствованию техники выполнения базовых шагов, прыжков и элементов в чирлидинге для участия в соревнованиях по чир-дансу.

Раздел контроля знаний содержит материал текущей и итоговой аттестации студентов спортивного учебного отделения «Чирлидинг», позволяющий определить соответствие результатов учебной деятельности студентов требованиям учебной программы по дисциплине «Физическая культура».

Вспомогательный раздел содержит материал, предназначенный для самостоятельной работы студентов. Его изучение расширяет теоретические сведения и совершенствует двигательные навыки в области физической культуры и спорта, в частности чирлидинга.

Содержание ЭУМК «Физическая культура» подчинено главной цели высшего образования – обеспечение наиболее полного развития способностей и интеллектуально-творческого потенциала личности и имеет свою цель – формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к будущей профессиональной деятельности; реализация спортивного потенциала посредством обеспечения

теоретической, методической и практической подготовки студентов для участия в соревнованиях различного уровня.

Для её достижения необходимо решить следующие задачи:

1. Способствовать в приобретении основ специальных знаний из области физического воспитания и спорта.

2. Содействовать развитию физических способностей для практического использования в чирлидинге.

3. Оказать помощь в овладении или совершенствовании техники выполнения базовых шагов, прыжков и элементов в чирлидинге для участия в соревнованиях по чир-дансу; обучить синхронному выполнению танцевальных восьмерок под музыку в команде.

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

Теоретический раздел предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении учебной и профессиональной деятельности.

Теоретический раздел представлен 7 обязательными лекционными темами, на которые отводится 16 часов. Содержание обязательных лекций в обобщенном виде включает в себя основные понятия и термины, ведущие научные идеи, основные закономерности, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними, тематическую информацию и научные факты, объясняющие и формирующие убеждения.

### **Лекция 1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь**

Цель лекции – ознакомление студентов с содержанием и структурой физического воспитания в условиях вуза.

К концу лекции студент должен:

- понимать значение физической культуры как учебной дисциплины;
- иметь представление об основных направлениях работы кафедры физической культуры.

Физическая культура – составная часть общей культуры человека. Основные направления физической культуры.

Физическое воспитание как часть образовательного процесса в Республике Беларусь.

Основы организации физического воспитания студентов в брестском государственном университете имени А.С. Пушкина.

Значение ежегодного медицинского обследования студентов.

Основные причины приобретения знаний студентами в области физической культуры.

Основные формы учебных занятий по дисциплине «Физическая культура». Значение лекций и практических занятий. Аттестационные требования. Система физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы со студентами. Планирование спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Проведение спортивных соревнований – важный раздел массовой работы спортклуба. Календарный план и положение о проведении соревнований. Подготовка проведения соревнований. Судейство спортивных соревнований.

Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями.

## **Лекция 2. Здоровый образ жизни – основа профессионального долголетия**

Цель лекции – ознакомление студентов с основами здорового образа жизни.

К концу лекции студент должен:

- знать составляющие здорового образа жизни;
- иметь понятие о рациональном питании;
- знать основы личной гигиены.

Физическое здоровье

Психическое здоровье

Нравственное здоровье

Тестирование физического развития студента.

Влияние выполнения физических упражнений на организм человека.

Приспособительные реакции, происходящие в организме человека после выполнения физических упражнений.

Гигиенические основы занятий физическими упражнениями.

Несовместимость курение, употребление алкоголя и применение допинга с занятиями физическими упражнениями.

Влияние экологических факторов на физическое состояние человека.

## **Лекция 3. Естественнoнаучные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма**

Цель лекции – ознакомление студентов с влиянием физической культуры и спорта на организм занимающегося и элементами контроля за физическим состоянием организма.

К концу лекции студент должен:

- знать влияние средств физического воспитания на основные функции организма
- уметь контролировать своё состояние.

Влияние физических нагрузок на сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную, нервную пищеварительную и другие системы организма.

Двигательная активность – основной фактор, определяющий уровень обменных процессов организма.

Физическая работа аэробного и анаэробного характера.

Циклические и ациклические виды физических упражнений.

Система принципов в физической культуре и спорте: социальные, общепедагогические, специфические физическому воспитанию и спортивной тренировке, принципиальные установки юношеского спорта.

Наглядные, словесные и практические средства и методы физического воспитания.

Основные группы общеразвивающих упражнений: подготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные и соревновательные.

Практический, игровой, соревновательный и круговой методы тренировки.

Основные требования к здоровьесберегающим технологиям: простота, доступность, безопасность, эффективность.

#### **Лекция 4. Естественнаучные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма**

Цель лекции – ознакомление студентов с методикой самостоятельных занятий.

К концу лекции студент должен:

- знать формы, содержание и организацию самостоятельных занятий;
- уметь планировать самостоятельные занятия.

Понятие о «максимальных», «средних» физических нагрузках.

Влияние индивидуальных особенностей занимающихся на выбор средств физического воспитания.

Зависимость уровня функциональных показателей организма от интенсивности самостоятельных занятий.

Основные формы самостоятельных занятий.

Основные принципы самостоятельных занятий.

Основные средства физического воспитания, используемые в самостоятельных занятиях.

Самоконтроль занимающихся: по внешним признакам; по объективным признакам (пульс, давление). Ведение занимающимися дневника самоконтроля.

## **Лекция 5. Физическая культура и спорт как общественное явление. Международное Олимпийское движение**

Цель лекции – ознакомление студентов с содержанием и структурой физической культуры и спорта в Республике Беларусь.

К концу лекции студент должен:

- иметь понятие о физической культуре и спорте как общественном явлении;
- знать историю Олимпийского движения.

Физическая культура – составная часть культуры общества.

Основы организации физического воспитания в Республике Беларусь.

Физическое воспитание как часть образовательного процесса в Республике Беларусь.

Виды спорта, входящие в Единую спортивную квалификацию Республики Беларусь.

Система физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы со студентами.

Планирование спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Спортивный клуб. Проведение спортивно-массовых соревнований – важный раздел работы спортивного клуба.

Календарный план и Положение о проведении соревнований.

Судейство спортивных соревнований.

Спортивные достижения спортсменов Республики Беларусь.

История Олимпийского движения.

Белорусские Олимпийцы.

## **Лекция 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка**

Цель лекции – ознакомление студентов с основами организации профессионально-прикладной физической подготовки (далее – ППФП).

К концу лекции студент должен:

- понимать значение ППФК в системе физического воспитания Республики Беларусь.
- знать структурные компоненты и средства профессионально-прикладной физической подготовки.

Особенности спортивного направления ППФК и использование средств физической культуры и спорта в системе научной организации труда.

Специфика подбора средств физического воспитания в ППФК.

Тестирование физической подготовленности профессионально-важных физических и психических качеств занимающихся.

Зависимость специфики физической подготовленности студентов от будущей профессиональной деятельности.

## **Лекция 7. Формирование гармонично развитого организма человека средствами физического воспитания**

Цель лекции – ознакомление студентов с основами формирования гармонично развитого организма человека средствами физического воспитания.

К концу лекции студент должен:

- знать образовательное и воспитательное значение занятий физическими упражнениями;
- понимать возможности целенаправленного воздействия занятий физическими упражнениями;
- знать виды проявления волевых качеств.

Коррекция телосложения средствами физической культуры.

Современные тенденции в вопросах культуры питания.

Методические особенности занятий.

Волевые качества, проявляемые студентами при занятиях физическими упражнениями.

Требования, способствующие развитию волевых качеств.

Взаимосвязь физического и других видов воспитания.

## 2 ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

*Учебно-тренировочные* занятия направлены на: развитие физических способностей для практического использования в чирлидинге; совершенствование техники выполнения базовых шагов, прыжков и элементов в чирлидинге для участия в соревнованиях по чир-дансу; обучить синхронному выполнению танцевальных восьмерок под музыку в команде; формирование базовых движений, технико-тактических действий в чирлидинге и их практического применения; освоение навыков судейства соревнований по чирлидингу.

В начале учебно-тренировочных занятий, с целью конкретизации содержания материала, сообщения задач, специфических особенностей выполнения упражнений, а также для усвоения правил безопасного их выполнения, проводятся беседы в течение 5-7 мин.

Учебно-тренировочные занятия по чирлидингу предполагает особенности выполнения различных упражнений, специфической направленностью общей и специальной физической подготовки, последовательностью обучения базовым шагам и танцевальным связкам, дозировкой и методами обучения.

Соотношение средств физической культуры на каждом учебно-тренировочном занятии представлено в таблице.

| Средства физической культуры         | % от общего объема часов |        |        |        |
|--------------------------------------|--------------------------|--------|--------|--------|
|                                      | 1 курс                   | 2 курс | 3 курс | 4 курс |
| Общая физическая подготовка          | 10                       | 10     | 10     | 10     |
| Специальная физическая подготовка    | 10                       | 10     | 10     | 10     |
| Хореография                          | 10                       | 10     | 10     | 10     |
| Парно-групповые элементы чирлидинга  | 10                       | 10     | 10     | 10     |
| Танцевальные композиции по чир-дансу | 60                       | 60     | 60     | 60     |
| Итого                                | 100                      | 100    | 100    | 100    |

Структура учебно-тренировочного занятия по чирлидингу отражает закономерность в изменении функциональной активности организма студентов в процессе мышечной деятельности и состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия начинается с построения и сообщения направленности и задач занятия. Далее следует выполнение комплексов общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений, повышающих общую работоспособность организма студента.

В основной части занятия выполняемая работа может быть самой разнообразной: изучение новых или совершенствование ранее изученных упражнений, танцевальных связок, композиций, направленных на развитие координационных способностей. Основными средствами являются вспомогательные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения из различных видов спорта.

В начале этой части разучиваются новые упражнения. Закрепление и совершенствование ранее изученного материала проводится в середине или конце основной части. Одновременно с овладением или совершенствованием техники упражнений проводится комплексное совершенствование физических способностей студентов (методика пилатеса). Отдельные упражнения, направленные на совершенствование скоростных, скоростно-силовых и силовых способностей, проводят в начале или середине, а совершенствование выносливости - в конце этой части занятия.

В заключительной части применяются общеподготовительные и дыхательные упражнения, упражнения на растяжку (стретчинг), способствующие снижению двигательной активности и готовящие функциональное состояние студента к дальнейшей учебной деятельности. В конце этой части подводится итог занятия и при необходимости даются рекомендации студентам для индивидуальной самостоятельной работы.

Примерная структура учебно-тренировочного занятия представлена в вспомогательном разделе.

## **2.1 Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП) предполагает укрепление здоровья и гармоничное развитие функций организма занимающихся; формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений; разностороннюю общую физическую подготовку и начальное развитие всех специальных физических качеств.

Особенностями его преподавания на начальном этапе подготовки являются: большая интенсивность занятий по сравнению с другими видами гимнастики; направленность на развитие скоростно-силовых способностей, гибкости, выносливости, координационных способностей; формирование умения сохранять динамическую осанку; артистическая подготовка, формирование ритмических способностей и умения двигаться

в соответствии со специфическими характеристиками музыкального сопровождения.

ОФП направлена на всестороннее развитие организма занимающихся, укрепление здоровья, совершенствование двигательных качеств. ОФП выполняет оздоравливающую роль и обеспечивает двигательную подготовку обучающегося. Намеренное применение ОФП приводит к регрессу спортивных результатов, к потере специальной адаптации организма спортсменов к мышечной деятельности, характерной для данного вида спорта.

### *Общеразвивающие упражнения*

#### *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 разных плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные);
- сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера;
- сгибания и разгибания рук в различных упорах (в упоре на стенке; в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой); назад при сгибании рук;
- круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и с отягощениями.

##### *Для шеи и туловища:*

- наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу 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, сидя на полу;
- круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами и другими отягощениями;
- поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с ними. Поднимание туловища до прямого угла сидя и др.

##### *Для ног:*

- сгибание и разгибание стоп и 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);
- выпады вперед, назад, в сторону;
- пружинящие полуприседания в выпаде с сочетанием с поворотом кругом;
- прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через скамейку;
- махи ногами с опорой руками о стенку и без опоры руками;
- движения ног в горизонтальной плоскости (из и. п. стойка на одной, другая вперед-вниз, в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе), с увеличением амплитуды до 90°).
- поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в упорах. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движением туловища, рук (на месте и в движении).

*Упражнения вдвоем:* из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны, повороты, перетягивание и др. (с сопротивлением, с помощью).

#### *Упражнения с предметами*

*С мячами:* 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; приседания и вставания с мячом в руках на двух или одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

*С гантелями:* 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, повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с различными движениями руками (отягощения в обеих руках).

#### *Упражнения для развития гибкости*

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге. 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 с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением). Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20–40 сек.).

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

Различные прыжки 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 другие предметы.

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), 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.

*Упражнения для развития координации движений*

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения аэробики в сочетании с различными движениями рук.

## **2.2 Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка (СФП) – педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта (чирлидинг).

Специальная физическая подготовка (СФП) служит воспитанию и поддержанию физических качеств, которые необходимы для успешного

технического совершенствования в чирлидинге. Границы между средствами ОФП и СФП в какой-то мере условны. Важное значение для правильного выбора средств и методов физической подготовки имеет определение «основных» ведущих специальных физических качеств, необходимых для успешного выступления. Наиболее значимыми качествами в чирлидинге являются скоростно-силовые качества, активная гибкость и координация движений.

Основные задачи:

1. Развить специальные физические качества и повысить их уровень.
2. Увеличить массу определенных групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность.
3. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статическую, взрывную).
4. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
5. Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную.
6. Приобрести необходимую гибкость.
7. Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе).
8. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.
9. Моделирование соревновательной деятельности.
10. Подвести к соревнованиям в пике спортивной формы.

Подготовительные упражнения – это те же элементы, но выполняются легче. Например, элемент «угол с поворотом на 180°» выполняется как угол без поворота.

Применение отдельных упражнений СФП:

- в процессе тренировки;
- в конце занятия;
- в виде домашних заданий;
- специальные занятия по СФП.

В конце занятия часто применяют комплексы, способствующие развитию ряда качеств, или комплексы однонаправленного развития, например, только гибкости. Динамические силовые элементы составляют отжимания, падения в упор, лежа, некоторые упоры и падения в шпагат, они могут выполняться с поворотом или без поворота.

### *Упражнения для развития амплитуды и гибкости*

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге.

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 с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Упражнения вдвоем (с сопротивлением). Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20–40 сек.). Поднимание ноги, используя резинку.

Упражнения для увеличения подвижности в суставах для старших разрядов усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, выполнением упражнений вдвоем, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растяжения.

*Упражнения на формирования осанки,  
совершенствование равновесия и ориентации в пространстве*

Различные прыжки 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 другие предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъем на носки (на время: за 10 с. – 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 отягощением, 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 (высоту прыжка постепенно увеличивать), 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.

## *Упражнения силовой подготовки*

Под силой понимается способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Реализация принципа «сверхнагрузки» осуществляется за счет следующих параметров:

- нагрузки общего веса поднимаемого отягощения в килограммах;
- количества повторений упражнения без перерыва и отдыха;
- количества серий.

Упражнения выполняются с гантелями, эспандером, на тренажерах.

Статические силовые элементы: упор боком на предплечье (изометрический режим работы мышц), упор углом на параллельных брусьях.

Упражнения у гимнастической стенки (стоя, виса, сидя у стенки). Упражнения с партнером (тачка, отжимание, пошагивание на степ-платформу). Упражнения в партере для рук, ног, туловища.

Наиболее часто используется для специальной физической подготовки система круговой тренировки. В круговой тренировке, направленной на специальную физическую подготовку, применяются хорошо освоенные элементы четырех структурных групп (А, Б, В, Г) и базовые аэробные шаги (отдельно и в связках по 2-3), выполняемые на месте и с продвижением. Кроме того, круговая тренировка позволила сформировать навыки выполнения соединений базовых шагов и отдельных элементов и способность выполнять их в целостном соревновательном упражнении.

## **2.3 Хореография**

Хореография (от греч. *choreo* – танцую) – танцевальное искусство в целом, во всех его разновидностях. В соответствии с общеевропейским пониманием хореография – это совокупность искусства балета и танца.

Хореография как вид искусства аккумулирует в себе физическое и психологическое развитие, с раннего возраста комплексно воздействует на ребенка, формируя правильную осанку, пропорции тела, развивает координационные способности, гибкость, выносливость, а также воспитывает культуру движений и эстетический вкус.

*Средства хореографии:*

- движения классического, народного и современного балетного танца;
- пластические движения (выделены в самостоятельную группу), свободные от канонов классического танца;

- ритмика (учит умению согласовывать музыку и движения тела);
- группы движений, такие как акробатические, полубакробатические, элементы спортивно-гимнастического стиля, включающие построения, перестроения, прикладные и общеразвивающие упражнения.

Хореография как вид искусства аккумулирует в себе физическое и психологическое развитие, с раннего возраста комплексно воздействует на ребенка, формируя правильную осанку, пропорции тела, развивает координационные способности, гибкость, выносливость, а также воспитывает культуру движений и эстетический вкус.

Занятия по классической хореографии в школе начинаются с изучения позиций рук и ног. Терминология в классической хореографии используется французская (французы – основатели классической школы танца), упражнения могут выполняться как у опоры, так и без нее (в специальной литературе используется термин «экзерсис у палки»).

### *Позиции рук*

Правила выполнения: руки не напряжены, плечи опущены, туловище строго вертикально, живот подтянут, пальцы расслаблены и большой напротив среднего.

Выделяют следующие позиции рук:

- подготовительная – руки опущены вниз, не касаясь корпуса и от него 10–15 см, локти слегка согнуты и обращены в стороны, ладони кверху, расстояние между пальцами рук 5–10 см.
- 1 – округленные руки подняты вперед на уровень диафрагмы, кисти слегка опущены и повернуты к себе, расстояние между большими пальцами 5–10 см.
- 2 – округленные руки разведены в стороны, находятся несколько ниже плеч и немного впереди туловища, локти на уровне кистей, ладони обращены друг к другу.
- 3 – округленные руки подняты вверх и слегка впереди, локти и кисти обращены в стороны.

### *Позиции ног*

В классической хореографии есть 5 позиций ног – это выворотное расположение стоп начиная с тазобедренного сустава, позволяющее с максимальной амплитудой свободно выполнять махи и различные танцевальные па, не теряя равновесия туловища. Изучать позиции начинают у опоры, сначала 1-ю, 2-ю, 3-ю, затем 5-ю, потом 4-ю.

- 1 – стопы, соприкасаясь пятками, развернуты носками наружу, образуя прямую линию;
- 2 – прямая линия выворотных ног сохраняется, но пятки расположены друг от друга на расстоянии длины одной стопы;
- 3 – стопы выворотные, пятка одной ступни плотно прижата к середине другой (акцентируется, какая нога спереди);
- 4 – положение ног как в 5-й позиции, но параллельные стопы на расстоянии длины одной стопы (носок напротив пятки);
- 5 – развернутые ступни плотно прижаты друг к другу, закрывая друг друга, т. е. пятка одной стопы касается носка другой.

Правила выполнения: колени втянуты, ягодичные мышцы напряжены, тяжесть тела распределена равномерно на обеих ногах, правильная осанка.

Изначально все позиции выполняются, стоя обеими ногами на полу и с прямыми коленями. Далее возникают различные варианты: можно сгибать одно или оба колена, отрывать пятки от пола, поднимать ногу в воздух, причем она может быть и согнута. Комплекс классических па называется экзерсис. Опорная нога – это нога, на которую в момент исполнения движения приходится тяжесть тела. Маховая нога – нога, выполняющая движение.

### *Экзерсис у станка*

- RELEVÉ (релеве) – поднятый или возвышенный (на носках в различных позициях, корпус подтянут).
- PLIÉ (плие) – приседание, сгибание коленей.
- DEMI-PLIÉ (деми-плие) – полуприседание (пятки от пола не отрывать, колени в стороны, плечи и таз на одной линии – вертикально, выполняют плавно).
- GRAND-PLIÉ (гранд-плие) – полное приседание (колено сгибается по направлению к носку, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги).
- BATTEMENT (батман) – отведение и приведение ноги (характеризуется скользящим движением выворотной ноги из 1-й, 2-й и 4-й позиций (3-й – не профессионалы), движение выполняется пяткой вперед с оттянутым носком).
- BATTEMENT TENDU (батман тандю) – выведение ноги на носок.
- BATTEMENT TENDU JETÉ (батман тандю жетэ) – выбрасывание ноги на 45° в различных направлениях через 1-ю и 5-ю (3-ю не профессионалы) позицию, ноги напряжены.

- GRAND BATTMENT (гранд батман) – продолжение предыдущего упражнения, но нога поднимается на 90° и выше, корпус неподвижен.

- ADAJIO (адажио) – медленные упражнения и равновесия.

- ROUNDS (ронд) – круговое движение ногой, нога выводится вперед и описывает круговое движение через вторую позицию назад до положения напротив первой позиции, и от этой точки нога чертит прямую линию до точки, с которой дуга началась (колени не сгибать).

- PASSE (пассе) – сгибание ноги в колене, проходящее движение.

Каждое упражнение выполняется на 16 или 32 счета (battment следует выполнять по «кресту»: ведущая нога выполняет движение сначала вперед, затем в сторону ведущей ноги, назад и снова в сторону ведущей ноги).

### *Экзерсис на середине зала*

На середине зала выполняются все ранее изученные упражнения, объединенные в непрерывный комплекс.

Элементы классического танца:

- полуприседание (деми-плие) в 1, 2, 4, 5 позициях; приседание (гранд-плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;

- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;

- махи ногами на высоту 45° (батман тандю жете);

- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);

- приседание на одной ноге, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);

- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) – сюр ле ку де пье;

- резкое разгибание, сгибание ноги в положение сюр ле ку де пье (батман фραπε);

- круги ногой по полу (рон де жалет пар тер);

- подъем на полупальцы (релеве);

- махи ногами на 90° и выше в 3-й, 5-й позициях (гран батман жете);

- махи ногами вперед, назад (гран батман жете балансе);

- поднимание ноги вперед, в сторону, назад в 3-й, 5й позициях (батман девлопе).

## **2.4 Парно-групповые элементы чирлидинга**

*Партнерство* (сотрудничество / физическое взаимодействие) – величина соответствующей гармонии между спортсменами и

демонстрация преимуществ партнерства, которое не может быть выражено индивидуальным исполнителем. Отношения между спортсменами могут включать, например, зеркальную работу, сотрудничество, контакты партнеров во время движения, когда один чирлидинг перепрыгивает через других, которые в это время делают кувырок, и др. Также к парно-групповым элементам чирлидинга относятся поддержки, вращения, хвататы.

## **2.5 Танцевальные композиции по чир-дансу**

Упражнения по чир-дансу должны демонстрировать хороший баланс выбранных движений в их последовательности, чтобы усилить характеристики и стиль упражнения. Существенным для демонстрации сбалансированности является использование всего пространства, движений на полу, стоя на площадке и в воздухе.

Главными характеристиками танцевальных композиций являются сложность, координация, новизна, разнообразие, динамизм, энергия, интенсивность, выносливость, мощность, скорость, сила, гибкость, ритмичность, захватывающее зрелище, обратная реакция публики, музыка, выразительность, индивидуальность.

Особое внимание при постановке композиций следует уделять хореографии, синхронности выполнения всех составных частей программы.

Чтобы реализовать данные характеристики, упражнение и его хореография должны демонстрировать творческий потенциал и определенное спортивное содержание. В упражнении также должно быть показано разнообразие движений и высокая степень связи между музыкой, движениями и выразительными средствами, используемыми спортсменом.

Упражнение (композиция) по чир-дансу состоит из:

- базовых шагов;
- базовых движений руками;
- переходов и соединений;
- подъемов (пирамид).

Композиции могут выполняться в пятерках, шестерках и восьмерках. Используется музыка различных стилей и направлений. В одной композиции могут перекликаться различные стили, гармонично переходя друг в друга.

Базовые шаги танцевальных композиций основаны на ходьбе и приставных шагах, также используются различные варианты скрестных шагов и передвижения вперед-назад-в сторону, шаги с полуприсядом и поднятием колен вперед, переменные шаги и широкие шаги, а также поднимание прямых ног (махи).

Упражнения обязательно выполняются с помпонами. Движения руками выполняются в различных направлениях и должны сочетаться с приставными, скрестными шагами и выпадами гармонично.

Движения являются комплексом, когда они составлены из многих связанных частей, они так усложнены или запутаны, что представляют трудность для исполнения или для разучивания.

Творческое содержание упражнения означает, что оно составлено и выполнено так, что сформированы значимые новые идеи, формы, демонстрируются интерпретации, оригинальность, прогрессивность или воображение, с уникальными и творческими характеристиками, исключая копирование и монотонность.

Существуют три уровня относительно соревновательной площадки (работа на полу, в положениях стоя, движения с фазой полета – в воздухе), которые должны использоваться во всем упражнении, без преобладания движений на любом уровне. Рекомендуется не более 32 счетов находиться на полу или стоя на поверхности, без изменения уровня.

Площадка для соревнований должна быть эффективно использована на протяжении упражнения с хорошо сбалансированной структурой хореографии.

### *Базовые движения ногами*

*Шаг (March).* Нога сгибается перед телом в тазобедренном и коленном суставах. При постановке ноги показывается четкий перекал с носка на пятку. Общее движение вверх, а не вниз. Верхняя часть тела удерживается вертикально с нейтральным положением позвоночника и естественной осанкой. Верхняя часть тела за счет статической силы остается без движений вверх-вниз или вперед-назад.

*Бег (Jog).* Безопорная нога максимально поднята назад к ягодице. При приземлении демонстрируется управляемое движение, выполняется перекал с носка на пятку. Верхние части тела вертикальны с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.

*Подскок (Skip).* Подскоки начинают как бег с разгибанием бедра (тазобедренного сустава), сгибанием колена и перемещением пятки назад к ягодице небольшим махом, с отведением бедра 30–45° и полным разгибанием колена во время подскока. Движение должно быть заметным и в бедре, и в колене.

*Подъем колена (Kneelift).* Демонстрируется высокий уровень подвижности в тазобедренном и коленном суставах рабочей (безопорной) ноги, минимум сгибания в обоих суставах – 90°. Когда бедро неопорной

ноги поднято в высокое положение ( $90^\circ$  в тазобедренном суставе и в колене), голень вертикальна, с оттянутым носком. Опорная нога – прямая.

*Мах (Kick)*. Высокий мах прямой ногой, минимальная амплитуда: пятка в высоте плеча, приблизительно  $145^\circ$ . Движение выполнять только в тазобедренном суставе. Маховая и опорная ноги при движении не сгибаются, носок оттянут.

*Прыжок «ноги врозь – ноги вместе» (Jack)*. Подскок из основной стойки в полуприсед ноги врозь. Естественный поворот бедер наружу в тазобедренных суставах. При приземлении в полуприсед ноги врозь – стопы разведены больше, чем ширина плеч, колени и стопы направлены наружу. Прыжок в стойку ноги вместе: стопы/пятки вместе, носки направлены вперед (предпочтительно) или наружу. Верхняя часть тела вертикальна с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.

*Выпад (Lunge)*. В исходном положении ноги/стопы вместе или врозь, без поворота бедер наружу. Одна нога прямая (без сгибания колена) отведена назад в сагиттальном направлении. Пятки опускаются на пол с контролем движений. Стопы ставятся в сагиттальном направлении. Все движения тела (прыжок ноги врозь и вместе) выполняются как единое действие. Низкое ударное воздействие на опорно-двигательный аппарат: при движении тело слегка перемещается вперед, сохраняется прямая линия от шеи до пятки ноги, находящейся сзади. Прыжком ноги разводятся врозь в сагиттальном направлении, расстояние между ногами равно длине 2-3 стоп.

## **3 РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ**

### **3.1 Аттестация студентов спортивного учебного отделения «Чирлидинг»**

Цель аттестации – определение соответствия результатов учебно-тренировочной деятельности студентов требованиям учебной программой по дисциплине «Физическая культура».

Аттестация студентов позволяет:

- определить уровень теоретической и методической подготовленности студентов;
- определить степень достижения поставленных задач в соответствии с требованиями учебной программы.

Аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура» осуществляется в соответствии с Правилами аттестации обучающихся при освоении содержания образовательных программ высшего образования, утверждаемыми Министерством образования Республики Беларусь.

При освоении содержания учебной программы по данной дисциплине студенты проходят текущую и итоговую аттестацию.

Формой текущей аттестации студентов всех учебных групп является выполнение зачётных требований организационного, теоретического, методического и практического разделов учебной программы.

*Организационный раздел:*

- регулярность посещения учебных занятий;
- участие студентов в различных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- практическое содействие преподавателю в организации и проведении соревнований, иных спортивно-массовых мероприятий.

*Теоретический раздел:*

- усвоение студентами теоретических знаний по физической культуре.

*Методический раздел:*

- овладение организационными основами и методикой проведения занятий по чирлидингу;
- выполнение практических заданий преподавателя по организации, методике проведения и контролю в процессе учебно-тренировочных занятий.

*Практический раздел:*

- выполнение контрольных нормативов физической подготовленности;
- участие не менее одного раза в соревнованиях или показательных выступлениях по чирлидингу.

Сроки, порядок выполнения зачетных требований и контрольных упражнений определяются преподавателем.

Контрольные нормативы физической подготовленности студентов спортивного учебного отделения представлены в вспомогательном разделе.

При определении уровня физической подготовленности студентов применяются восемь тестовых упражнений, выполнения которых оцениваются по 10-балльной шкале. В одном занятии принимается только одно тестовое упражнение.

Отметка «0» выставляется, если студент отказался от выполнения тестового упражнения. Отметки за выполнение контрольных нормативов суммируются, и в качестве интегральной оценки уровня физической подготовленности определяется их среднее значение в баллах. Положительными являются отметки не ниже 4-х баллов.

Студент не может быть аттестован по практическому разделу, если он получил отметку «0» более чем в 50% тестовых упражнений.

Результаты итоговой аттестации студентов по учебной дисциплине «Физическая культура» выражаются отметками «зачтено» или «не зачтено», которые заносятся в зачётную книжку студента и зачётно-экзаменационную ведомость.

### **3.2 Требования к знаниям и умениям студентов спортивного учебного отделения «Чирлидинг»**

Образовательный процесс в спортивном отделении направлен на:

- соблюдение принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, индивидуализация, углубленная специализация, непрерывность тренировочного процесса, единство общей и специальной подготовки);
- повышение уровня спортивного мастерства;
- приобретение теоретико-методических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности студента;
- подготовку студента-спортсмена к спортивным соревнованиям и соревновательной деятельности.

Студенты спортивного учебного отделения должны *знать*:

- сущность категорий «спорт высших достижений», «рекреативный спорт», «профессионально-прикладный спорт», «адаптивный спорт», «спортивное соревнование», «спортивное совершенство», «студенческий спорт», «массовый спорт»;
- правила избранного вида спорта;

- достижения белорусских спортсменов в данном виде спорта на международной арене;
  - принципы Fair Play и олимпизма, спортивной этики;
  - основы методики самостоятельных занятий и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта;
  - основы организации соревнований и их судейства;
- уметь:*
- владеть техникой и тактикой избранного вида спорта;
  - организовывать учебно-тренировочные занятия по виду со студентами или сотрудниками по месту практики или работы;
  - осуществлять помощь в организации соревнования и судействе;
  - строго выполнять правила соревнований и спортивной этики, принципов Fair Play;
  - соблюдать соревновательные ритуалы, достойно вести себя во время соревнований, учебно-тренировочных занятий;
  - владеть навыками здоровьесбережения;
  - достойно отстаивать честь учреждения высшего образования на соревнованиях различного уровня.

## 4 ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 4.1 Литература

#### *Основная*

1. Беспутчик, В. Г. Аэробика в физическом воспитании школьника : учеб.-метод. пособие / В. Г. Беспутчик. – Брест : БрГУ, 1995. – 96 с.
2. Боблан, В. Н. Спортивная акробатика / В. Н. Боблан. – Киев : Выща шк., 1988. – 186 с. : ил.
3. Николаева, Л. С. Методика организации и проведения занятий на основе фитнес-технологий : учеб.-метод. комплекс / Л. С. Николаева, Р. А. Филаретов. – СПб. : ГБОУ СПО, 2012. – 45 с.
4. Медведева, О. А. Фитнес-аэробика в системе обучения и воспитания студентов / О. А. Медведева. – М. : Инсан, 2007. – 160 с.
5. Ротерс, Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика : учеб. пособие для учащихся / Т. Т. Ротерс. – М. : Просвещение, 1989. – 175 с.
6. Спортивная аэробика в школе / ред. М. П. Шестаков. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 84 с.
7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2000. – 476 с.

#### *Дополнительная*

8. Бирюкова, Е. Хастл. Танцы большого города / Е. Бирюкова, А. Котов. – СПб. : Питер, 2013. – 224 с.

### 4.2 Терминология

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ** – способность выполнять движения с совершенной техникой и максимальной точностью, правильным положением тела, хорошей осанкой, которые зависят от физической подготовленности (активной и пассивной гибкости, силы, амплитуды, мощности (взрывной силы) и выносливости).

**ФОРМА** – отражает положение тела, делает распознаваемым его вид. (Например: казак, группировка, упор углом, шпагат и т. д.).

**ПОЗА** – термин используется, когда речь идет о конкретном положении тела (взаиморасположении звеньев тела).

**ОСАНКА** – способность поддерживать правильное положение тела.

**ДВИЖЕНИЯ В СУСТАВАХ** – все анатомически возможные движения: сгибание-разгибание; отведение-приведение; поворот; круговое движение; супинация; пронация; гибкость при наклоне туловища, вращение назад; вращение вперед; поднимание и опускание.

**ПОВОРОТ (TURN)** – любое вращение в вертикальном положении, выполненное в контакте с полом или в безопорном положении.

**ВРАЩЕНИЕ (TWIST)** – любое вращение, выполненное относительно продольной оси тела, с отклонением от вертикальной линии.

**ПРЫЖОК (JUMP)** – прыжок вверх с разбега (толчком двумя ногами) с приземлением на место отталкивания.

**СКАЧОК (LEAP)** – прыжок (толчком одной ногой) с продвижением от отталкивания до приземления по траектории вверх-вперед.

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ** – это способность проявлять специальную физическую подготовку: активную и пассивную гибкость, силу, амплитуду, мощность (взрывную силу) и выносливость.

**СИЛА** – мышечное действие (концентрический, эксцентричный, изометрический режимы работы).

**МОЩНОСТЬ** – взрывная сила, проявляемая в короткий период времени (в прыжках и плиометрических элементах).

**ГИБКОСТЬ** – активная и пассивная подвижность во всех суставах.

**АМПЛИТУДА** – способность исполнять взрывные движения высоко (отталкивания), диапазон движений.

**ВЫНОСЛИВОСТЬ** – способность поддерживать интенсивность движений на протяжении всего упражнения.

**ОШИБКА** – отклонение от безукоризненного исполнения: мелкая (незначительное отклонение от безукоризненного исполнения), средняя (значительное отклонение от идеального исполнения), большая (крупное (существенное) отклонение от безупречного исполнения), недопустимая (неправильная техника или сочетание нескольких ошибок, касание и др.).

**КАСАНИЕ** – любая часть тела слегка задевает пол без прерывания слитности исполнения элемента.

**ПАДЕНИЕ** – падение или перемещение на пол без всякого контроля (из-за потери управления).

**СИНХРОНИЗАЦИЯ** – способность выполнять все движения всеми спортсменами как одним, с одинаковым диапазоном движений, началом и окончанием движений одновременно и с одинаковым качеством. Это требование также относится к движениям рук (каждый образец движения должен быть точным и одинаковым).

### **4.3 Примерная структура учебно-тренировочного занятия**

#### *Подготовительная часть*

##### **1. Упражнения «по кругу»:**

серия: спортивные виды ходьбы и бега (на носках, на пятках, с носка, в приседе, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени);

серия: специфические формы ходьбы (мягкий, перекаточный, пружинный, высокий, острый, широкий шаг);

серия: общеразвивающие упражнения преимущественно для развития подвижности в суставах ног (голеностопных, коленных и тазобедренных) и туловища: шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отдела позвоночника;

серия: танцевальные шаги, соединения.

2. Упражнения у опоры и на середине:

серия: хореографические упражнения у станка (экзерсис у станка): плие, батманы тандю, жете, рон де жамбр пар тер, батманы фондю, девлопе, гранд батман, адажио;

серия: упражнения для рук: классические, народные, современные;

серия: упражнения в равновесии;

серия: повороты на двух и одной ноге;

серия: прыжки на середине (прыжки по позициям);

серия: амплитудные прыжки прямые (открытый, шагом, касаясь и др.);

серия: прыжки с вращениями (с поворотом, перекидные).

### *Основная часть*

Фрагмент – специально-двигательная подготовка (освоение базовых шагов чирлидинга в сочетании с различными движениями рук).

Фрагмент – изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей.

### *Заключительная часть*

Фрагмент – общая физическая подготовка: упражнения на развитие силы мышц рук, брюшного пресса, спины и ног, на развитие общей и специальной выносливости (прыжковой, равновесной и др.)

Фрагмент – музыкально-двигательная подготовка: задание на согласование движений с музыкой, музыкальные игры и творческая импровизация.

Фрагмент – подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы.

## **4.4 Общая характеристика чирлидинга как вида спорта**

Чирлидинг – вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастику и акробатику). Чирлидинг можно разделить на два основных направления:

1. Соревнования команд по программам, подготовленным по специальным правилам.

2. Работа со спортивными командами, клубами, федерациями для выполнения следующих задач:

- привлечение зрителей на стадионы и в спортивные залы с целью популяризации физкультуры и спорта, здорового образа жизни;
- создание благоприятного морально-психологического климата на стадионе, смягчение агрессивного настроения болельщиков-фанатов, создание обстановки «позитивного фанатизма» и управление эмоциями фанатов;
- поддержка спортивных команд, участвующих в матче;
- активизация и разнообразие рекламно-имиджевой работы на спортивных мероприятиях.

Чирлидинг – отдельный самостоятельный вид спорта. По нему проводятся соревнования российского, европейского и мирового уровня. Чемпионаты по чирлидингу проводятся в нескольких номинациях:

- Чир – элементы спортивной гимнастики и акробатики, построение пирамид и танцевальные перестроения под зычные кричалки.
- Данс – спортивные танцы с элементами гимнастики, с присутствием пластичности, хорошей хореографии и грации, потрясающей синхронности.
- Чир-микс – выступления смешанных команд (мужских и женских).
- Групповой стант – коллективное построение пирамид.
- Индивидуальный чирлидер – сольный номер от главного заводилы команды.
- Чир-данс шоу.
- Корпоративный чирлидинг.

Чирлидинг относится к сложно-координационным видам спорта, для двигательной деятельности которых характерны чрезвычайно высокие требования к технике движений и качеству ловкости. Важным качеством спортсменов-чирлидеров является способность удерживать высокий уровень исполнительского мастерства в соревновательных условиях мышечной деятельности.

Чирлидинг содержит координационно-сложные и интенсивные движения, включающие элементы акробатики, спортивной и художественной гимнастики, спортивных танцев. В процессе тренировки спортсменов-чирлидеров формируется богатейший арсенал двигательных навыков, отличающихся координационной точностью и сложностью.

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

Спортсменам в чирлидинге при выполнении соревновательных программ приходится применять значительное количество двигательных действий: махи, приседания, прыжки, падения, повороты, вращения и т. п. При этом, находясь в постоянном движении, спортсмен должен уметь из самых разнообразных положений тела выполнить целенаправленные двигательные действия, основными из которых являются перестроения и взаимодействия в команде, точные броски и своевременная ловля помпонов, обязательные элементы сложности и базовые движения чирлидинга.

Важным средством повышения общей и технической подготовленности, улучшения спортивных результатов в самых различных видах спорта является акробатическая подготовка. Занятия акробатикой способствуют развитию множества важных двигательных и морально-волевых качеств. Акробатические упражнения разносторонне влияют на организм занимающихся: способствуют развитию силы, быстроты и точности движений, развивают способность ориентироваться в пространстве, оказывают большое тренирующее воздействие на вестибулярный аппарат, совершенствуют функцию равновесия.

Сегодня чирлидинговые команды создаются на базе школ, колледжей, университетов. Кроме того, что чирлидинг выступает как самостоятельный вид спорта, он успешно сопровождает многие спортивные соревнования, усиливает зрелищность других видов спорта.

Актуальность чирлидинга в том, что он создает условия для продвижения обучающихся к физическому совершенству: позволяет приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевою сферу, формировать этические установки и др.

#### **4.5 История возникновения чирлидинга**

Чирлидинг – это относительно новый вид спорта, в котором сочетаются зрелищные спортивные движения, заимствованные из акробатики, танцев, спортивной гимнастики, а также элементы шоу. Изначально чирлидеры поддерживали спортивные команды, но сегодня они выступают независимо и даже принимают участие в соревнованиях. Чирлидинг зародился в США в 1870-е годы и приобрел наиболее широкое распространение к середине XX века.

В 1860-е годы в студенческой среде в Великобритании стало модным подбадривать спортсменов во время соревнований, и вскоре это веяние распространилось и в США. Первый клуб групп поддержки был организован в Нью-Джерси в Принстонском университете в 1865 году. Говорят, на одной футбольной игре в Принстоне Томас Пиблс собрал

шесть человек, которые выстроились перед трибунами со студентами и в течение всей игры скандировали речевки, побуждая остальных зрителей болеть за любимую команду. Но годом зарождения чирлидинга принято все же считать 1898-й. Именно в этом году у футбольной команды Миннесотского университета сезон явно не складывался. И перед очередной игрой в университете состоялось собрание, на котором присутствовали студенты со всех факультетов. Один из присутствующих там профессоров выдвинул блестящий научный тезис в пользу зрительской поддержки спортсменов на соревнованиях. Он утверждал, что стимул нескольких сотен студентов фокусируется на положительной энергии, которая направляется на команду и помогает ей одержать победу. Состоялась игра, но вопреки всем ожиданиям команду Миннесотского университета разгромили со счетом 28 : 0. Неужели такая поддержка не сработала? Нужно было придумать что-то еще. И тогда появился Джонни Кэмпбелл, студент первого курса медицинского факультета. Именно его можно назвать первым чирлидером. Джонни объяснил, что кто-то должен руководить скандированием, а речевки должны быть разнообразными. Поэтому на следующей игре под руководством Кэмпбелла зрители скандировали кричалку, которая впоследствии вошла в историю.

#### **4.6 Правила проведения соревнований по чир-дансу**

В номинации *чир-данс* могут принимать участие как девушки, так и юноши. Особое внимание при постановке чир-данс-программы следует уделить хореографии, динамике и сложности переходов от одного элемента к другому, синхронности выполнения всех составных частей программы.

В программе обязательно используются помпоны. Соревнования в номинации *чир-данс* проводятся в трех возрастных категориях: дети, юниоры и взрослые. Команда должна быть одета в единую форму, соответствующую стандартам чирлидинга. Для костюмов должна использоваться мягкая эластичная ткань, не мешающая активным движениям. Не разрешается использование съемных частей костюмов, а также снятие одежды во время выступления. Нижней частью униформы могут быть юбки, шорты или брюки. Верхняя часть – топ, легкая куртка, жилет. Только один логотип спонсора размером с кредитную карту может быть размещен на костюме участников. Все члены команды должны использовать имеющую форму спортивную обувь на прочной подошве.

В номинации *чир-данс* разрешается обувь для джаза, танцев или обувь из текстиля, а также гимнастические полутапочки. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках или платформе. В целях

соблюдения техники безопасности во время выступления не разрешается носить никакие ювелирные украшения. Любые аксессуары, например используемые для закрепления прически, должны быть тугими, мягкими и плоскими, плотно закрепляющими волосы. Прически должны быть аккуратными; длинные волосы (ниже линии плеч) должны быть убраны с лица и собраны в хвост или «пучок». Для всех номинаций, кроме номинации *чир-данс*, запрещены шпильки и невидимки.

Программа чир-данс сопровождается произвольными музыкальными композициями по выбору команд в зависимости от стиля программы. В одной программе используется музыка разных стилей, гармонично переходящих друг в друга. При выполнении чиров и чантов музыка должна быть остановлена. Выход на площадку и уход с нее должен занимать не более 20 сек. После выступления команда должна как можно быстрее освободить площадку. Программы чир-данс выполняются как на специальной площадке для чир-данса, так и на паркете. В программе обязательно используются помпоны. Музыка для чир-данс-программ должна быть разнообразной. Обязательным является условие построения чир-данс-программ на основе базовых движений чирлидинга:

1. Чир-данс – юниоры.

В программе должны быть выполнены базовые движения рук и как минимум 1 пируэт, 1 шпагат, 2 вида чир-прыжков, 1 лип-прыжок и 2 вида махов.

2. Чир-данс – взрослые.

В программе должны быть выполнены базовые движения рук и как минимум 1 двойной пируэт, 1 шпагат, 2 вида чир-прыжков, 2 лип-прыжка и 2 вида махов.

Все обязательные элементы выполняются всеми участниками команды одновременно или в риппл. Запрещены чирсы, чанты, станты, пирамиды, акробатика, средства агитации. Шляпы не считаются средством агитации, если не снимаются в течение всей программы.

#### **4.7 Техника безопасности на занятиях по чирлидингу**

##### *Общие требования безопасности*

1. Настоящие правила устанавливают требования к безопасности при проведении практических занятий по чирлидингу.

2. К занятиям по физической культуре допускаются студенты:

– прошедшие в установленном порядке медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий чирлидингом.

– прошедшие инструктаж по Правилам безопасного поведения на занятиях по чирлидингу (далее – Правила);

– при наличии спортивной формы и специальной сменной спортивной обуви.

3. Спортивная форма должна соответствовать размеру, не мешать выполнению упражнений. Разрешается использовать эластичные бинты, наколенники и т. д. На занятиях запрещается носить перстни, цепочки, металлические браслеты. Волосы студентов должны быть аккуратно собраны и заколоты.

4. На практических занятиях по чирлидингу студенты обязаны соблюдать правила безопасного поведения, правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить преподавателю, проводящему занятия по чирлидингу.

5. Студентам запрещается находиться в местах проведения занятий по чирлидингу без разрешения преподавателя, проводящего занятия, подходить к имеющемуся на открытых площадках и во вспомогательных помещениях (снарядных, раздевалках и т. п.) инвентарю и оборудованию и пользоваться им.

Запрещается использовать емкости для питья в стеклянной упаковке.

#### *Требования безопасности перед началом занятий*

6. Перед началом занятий студент обязан:

- с разрешения преподавателя пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно сложить свою одежду в шкафчик;
- надеть спортивный костюм и специальную сменную спортивную обувь;
- проследовать к месту проведения занятия.

#### *Требования безопасности во время занятий*

7. Во время занятий студенты обязаны:

- соблюдать настоящие Правила;
- внимательно слушать и неукоснительно выполнять все указания преподавателя, проводящего занятия;
- при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы избежать столкновений;
- использовать спортивный инвентарь и оборудование только с разрешения и под руководством преподавателя;
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

8. Студентам запрещается:

- выполнять любые действия без разрешения преподавателя, проводящего занятия;
- переходить к другим местам занятий без разрешения преподавателя;
- хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
- бегать в помещении спортивного комплекса, в раздевалках.

#### *Требования безопасности по окончании занятий*

9. По окончании занятий студенты обязаны:

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь;
- с разрешения преподавателя покинуть место проведения занятия;
- снять спортивную одежду и спортивную обувь, при необходимости принять душ или вымыть лицо и руки с мылом, одеться.

10. При обнаружении неисправности оборудования, спортивного инвентаря, системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон, пожарной сигнализации проинформировать об этом преподавателя, проводящего занятия.

#### *Требования безопасности в аварийных ситуациях*

11. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечения и т. д., а также при плохом самочувствии сообщить об этом преподавателю и при необходимости обратиться к медицинскому работнику спортивного комплекса.

12. Преподаватель принимает меры по организации оказания первой медицинской помощи, сообщает медработнику здравпункта университета о необходимости оказания первой помощи.

При необходимости проводящий занятия и медработник здравпункта университета обязаны вызвать скорую медицинскую помощь.

13. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря сообщить об этом преподавателю.

14. При возникновении чрезвычайной ситуации (появление посторонних запахов, задымление, возгорание, появление в зоне проведения занятий посторонних предметов и т. д.) немедленно сообщить об этом преподавателю, поставить в известность администрацию спорткомплекса и сообщить в территориальный орган Министерства по чрезвычайным ситуациям (телефон 101, 112).

15. При возникновении пожара или иных чрезвычайных происшествий студенты обязаны немедленно прекратить занятие,

организованно под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия согласно плану эвакуации.

#### **4.8 Примерные композиции по чир-дансу**

#### 4.9 Нормативы уровня физической подготовленности для девушек 17-18 лет

| Тесты                                                       | Уровни, баллы     |        |                      |        |             |        |                      |        |             |        |
|-------------------------------------------------------------|-------------------|--------|----------------------|--------|-------------|--------|----------------------|--------|-------------|--------|
|                                                             | 1-й низкий        |        | 2-й<br>ниже среднего |        | 3-й средний |        | 4-й<br>выше среднего |        | 5-й высокий |        |
|                                                             | 1                 | 2      | 3                    | 4      | 5           | 6      | 7                    | 8      | 9           | 10     |
| Прыжок в длину с места, см                                  | 150               | 155    | 165                  | 170    | 175         | 178    | 180                  | 190    | 196         | 202    |
| Наклон вперед, см                                           | 4                 | 7      | 9                    | 11     | 13          | 15     | 17                   | 19     | 22          | 25     |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз                 | 2                 | 4      | 5                    | 7      | 9           | 10     | 12                   | 15     | 20          | 22     |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | 32                | 38     | 42                   | 45     | 47          | 49     | 50                   | 52     | 58          | 60     |
| Челночный бег 4 х 9 м, с                                    | 12,7              | 11,8   | 11,5                 | 11,3   | 11,1        | 10,8   | 10,7                 | 10,5   | 10,2        | 10,0   |
| Бег 30 м, с                                                 | 6,3               | 6,1    | 5,8                  | 5,6    | 5,4         | 5,3    | 5,2                  | 5,1    | 5,0         | 4,8    |
| Бег 1500 м, мин., с                                         | 8.31,0            | 8.29,0 | 8.28,0               | 8.03,0 | 7.40,0      | 7.30,0 | 7.20,0               | 7.10,0 | 7.00,0      | 6.50,0 |
| Плавание 50 метров, мин., с                                 | Без учета времени |        |                      |        |             |        | 1.10,0               | 1.05,0 | 1.00,0      | 55,0   |

### Нормативы уровня физической подготовленности для девушек 19-22 лет

| Тесты                                                       | Уровни, баллы     |        |                      |        |             |        |                      |        |             |        |
|-------------------------------------------------------------|-------------------|--------|----------------------|--------|-------------|--------|----------------------|--------|-------------|--------|
|                                                             | 1-й низкий        |        | 2-й<br>ниже среднего |        | 3-й средний |        | 4-й<br>выше среднего |        | 5-й высокий |        |
|                                                             | 1                 | 2      | 3                    | 4      | 5           | 6      | 7                    | 8      | 9           | 10     |
| Прыжок в длину с места, см                                  | 151               | 160    | 165                  | 170    | 175         | 178    | 180                  | 185    | 196         | 205    |
| Наклон вперед, см                                           | 3                 | 7      | 11                   | 12     | 14          | 16     | 19                   | 20     | 24          | 28     |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз                 | 2                 | 4      | 5                    | 6      | 8           | 10     | 12                   | 13     | 17          | 21     |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | 23                | 30     | 34                   | 37     | 40          | 42     | 45                   | 47     | 51          | 56     |
| Челночный бег 4 x 9 м, с                                    | 13,2              | 12,6   | 12,1                 | 11,9   | 11,6        | 11,2   | 11,0                 | 10,8   | 10,6        | 10,0   |
| Бег 30 м, с                                                 | 7,9               | 6,5    | 6,2                  | 6,0    | 5,7         | 5,6    | 5,5                  | 5,4    | 5,2         | 5,0    |
| Бег 1500 м, мин., с                                         | 8.30,0            | 8.20,0 | 8.10,0               | 8.00,0 | 7.35,0      | 7.25,0 | 7.20,0               | 7.10,0 | 7.00,0      | 6.30,0 |
| Плавание 50 метров, мин., с                                 | Без учета времени |        |                      |        | 1.10,0      | 1.05,0 | 1.00,0               | 55,0   | 53,0        | 50,0   |

