

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Районный центр внешкольной работы»

РАССМОТРЕНА:  
на заседании  
методического совета  
Протокол  
№6 от 30.01.2025 г.

ПРИНЯТА:  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол  
№6 от 30.01.2025 г.

УТВЕРЖДЕНА:  
Приказом  
МБУДО «РЦВР»  
№17 от 30.01.2025 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Чирлидинг»  
детского объединения «Виктория»**

Срок реализации программы 1 год  
Адресат программы: дети 11 – 17 лет

Автор программы:  
Степанова Мария Николаевна,  
педагог дополнительного образования

п. Средний, 2025 г

## СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка.....	3
2	Ожидаемые результаты освоения программы.....	5
3	Содержание программы.....	5
4	Рабочая программа воспитания и календарный план воспитательной работы.....	13
5	Методическое обеспечение программы.....	14
6	Материально-техническое обеспечение программы.....	15
7	Календарный учебный график.....	15
8	Оценочные материалы.....	15
9	Список литературы.....	16

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Введение**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности. Программа ориентирована на формирование мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни.

### **Актуальность программы**

Актуальность программы заключается в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в творческой самореализации их личности, укреплении психического и физического здоровья детей.

Научное сообщество называет современную эпоху «эпохой сидячей цивилизации». Это обусловлено тотальной компьютеризацией процесса трудовой деятельности и общения человечества, а также тотальной автоматизацией средств перемещения. Научные исследования доказали, что длительное ограничение двигательной активности, то есть гиподинамия, является антифизиологическим фактором, разрушающим организм на генетическом уровне и приводящим к ранней нетрудоспособности и увяданию. Вместе с тем, современная эпоха предъявляет повышенные требования к здоровью человека. Возникает необходимость в его формировании, сохранении и укреплении путем реализации естественной формы адаптации к окружающей среде — здорового образа жизни. Среди факторов здорового образа жизни двигательная активность является ведущей и универсальной. В виде организованных занятий физической культурой она является адекватным естественным фактором, способствующим повышению уровня здоровья и адаптационных возможностей организма в условиях стремительно изменяющегося социума. Актуальность занятий чирлидингом определяется также тем, что все соревнования сопровождаются дополнительными средствами агитации, каким и является данный вид спорта. Привлечение учащихся к занятиям творческими видами двигательной активности является дополнительным средством оздоровления детей.

### **Новизна, отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ**

Новизна программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Занятия физическими упражнениями способствуют оптимальному соотношению между умственной и физической нагрузками, укреплению здоровья школьников. А также заключается в использовании современных образовательных технологий, отраженных в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, результативности); формах и методах обучения (методы дистанционного обучения, соревнования, экскурсии и т.д.); методах контроля и управления образовательным процессом (анализ результатов деятельности обучающихся); средствах обучения (перечень необходимого оборудования, инструменты и материалы).

Отличительные особенности в том, что в процессе освоения материала у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют в поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

## Цель и задачи программы

**Цель:** укрепление психического и физического здоровья детей через занятия чирлидингом.

### Задачи:

#### 1. Образовательные:

- обучение приемам релаксации и самодиагностики;
- обучить навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

#### 2. Воспитательные:

- воспитать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности;
- воспитать нравственные и волевые качества личности учащихся;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

#### 3. Развивающие:

- обеспечение формированию правильной осанки, укреплению мышечного корсета средствами чирлидинга, танцевальных упражнений;
- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость;
- расширить функциональные возможности организма.

## Основные характеристики образовательного процесса

**Возраст обучающихся:** программа рассчитана на работу с детьми среднего и старшего школьного возраста 11 - 17 лет. При реализации программы учитываются возрастные особенности детей, которым адресована программа.

Набор детей осуществляется на добровольных началах с учетом склонностей ребят, их возможностей и интересов.

Программа состоит из трех модулей и позволяет обучающемуся выбирать модуль или последовательно проходить обучение по всем модулям.

Принцип формирования групп – учет возрастных особенностей и дифференциация заданий для детей с разным уровнем подготовки.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 год обучения

Учебные занятия могут проводиться со всем составом объединения, а также индивидуально.

**Режим занятий:** занятия по модульному учебному курсу «**Основы танца**» проходят один раз в неделю по 2 учебных часа, занятия по модульному учебному курсу «**Партерная гимнастика**» - один раз в неделю по 2 учебных часа, занятия по модульному курсу «**Элементы акробатики**» проходят один раз в неделю по 2 учебных часа. В течение занятия происходит смена видов деятельности.

Длительность одного учебного занятия 45 мин., перерыв – 10 мин.

**Продолжительность образовательного процесса** - 36 учебных недель (начало занятий 1 сентября, завершение 31 мая).

**Объем учебных часов по программе:** учебный модуль «Основы танца» - 72 часа, «Партерная гимнастика» - 72 часа, «Элементы акробатики» - 72 часа. При последовательном прохождении обучающимися всех учебных модулей объем учебных часов составит 216.

**Формы обучения:** очная

## ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### Личностными результаты:

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

### Предметные результаты:

Предметные результаты освоения программы описаны в пояснительных записках модульных учебных курсов.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный модуль «Основы танца»

На занятиях учебного модуля дети познакомятся с понятием «чирлидинг», с основными выразительными средствами музыки (темп, характер, длительность звуков, ритмический рисунок, жанр). Танцевальные упражнения развивают у детей легкость, красоту движений, выразительность. Правильное выполнение этих упражнений способствует формированию хорошей осанки.

Цель: популяризация здорового и спортивного образа жизни, массовое привлечение людей к занятиям физкультурой и спортом.

Задачи:

- познакомить с понятием «чирлидинг», с основными выразительными средствами музыки (темп, характер, длительность звуков, ритмический рисунок, жанр);
- подготовить для проведения тренировок комплексы упражнений.
- применять хореографические элементы на тренировках.

Ожидаемые результаты модульного курса

### Будут знать:

- владеть программной терминологией,
- правила исполнения программных упражнений и танцевальных, акробатических элементов;
- позиции ног, рук;
- этику группового исполнения, владение культурой поведения на мероприятиях, за кулисами, основы сценического мастерства;

### Будут уметь:

- передать ритмические особенности музыки в движении;
- обладать музыкальностью, координацией, актерской выразительностью и применять полученные навыки и знания в самостоятельном творчестве;
- красиво и непринужденно держать корпус и голову;
- начинать и заканчивать движение с музыкой;
- исправлять ошибки.

Учебный план модульного курса:

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Раздел 1. «Основы танца»	6	8	14	
1.1	Введение в образовательную программу	2		2	
1.2	Знакомство с ритмикой	2	6	8	
1.3	Танцевальные упражнения	2	2	4	
2	Технико-тактическая подготовка	3	38	35	диагностика
3	Соревновательная деятельность	3	14	23	Участие в спортивных мероприятиях
<b>Всего по модулю</b>		<b>12</b>	<b>60</b>	<b>72</b>	

Содержание обучения:

**Тема 1.** Введение в образовательную программу.

**Теория.** Инструктаж. Познакомить с понятием «чирлидинг». Пробудить интерес к танцу. Просмотр презентации.

**Практика.** Поклон. Разминка. Парные упражнения.

**Тема 2.** Знакомство с ритмикой.

**Теория.** Включает в себя знакомство с основными движениями танца.

**Практика.** Отработка основных движений:

- Хай-ви, Лоу ви, Т, Ломанное Т, Верхний пан (левый), кинжалы, Рамка, Верхний тачдаун, Нижний тачдаун, Лук и стрела.

**Тема 3.** Танцевальные упражнения.

**Теория.** Показ упражнений, объяснение его техники, попытки самостоятельного выполнения (формируются двигательные навыки) и углубленное разучивание (оттачивание техники, совершенствование элементов композиции, отработка ритма).

**Практика.** Выполнение простейших танцевальных упражнений с детьми в кругу, колонне, шеренге.

**Тема 4.** Технико-тактическая подготовка.

**Практика.** разучивание простых кричалок; освоение элементов страховки и само страховки; участие в подвижных играх; разучивание базовых положений; освоение базовых элементов акробатики.

**Тема 5.** Соревновательная деятельность.

**Теория.** Подбор упражнений для составления комплексов общей физической подготовки

**Практика.** Включает в себя участие в подводящих, контрольных, учебных и основных соревнованиях

**Учебный план модульного курса «Партерная гимнастика»**

- Основы партерной гимнастики. Элементарные формы растяжек, наклонов и слитных движений.
- Выработка шага, гибкости, эластичности мышц, и связок; укрепление «мышечного корсета».
- Комбинации. Комбинации из подскоков, галопа, прыжков, хлопков, шагов и бега.

Цель: развитие и укрепление связочного аппарата ребенка и создание мышечного корсета.

Задачи:

- развитие силы и эластичности всех комплексов мышц;
- работа по развитию вестибулярного аппарата и координации движений;
- развитие выносливости и техники выполнения упражнений;
- изучение основ техники безопасности.

#### Ожидаемые результаты освоения модульного курса

Будут знать:

-основы партерной гимнастики, хореографические названия изученных элементов, правила техники безопасности при выполнении движений, основные понятия хореографии (поклон, точки зала, разметка зала).

Будут уметь:

- правильно держать осанку;
- выполнять танцевальный шаг, марш в разных пространственных перестроениях, ритмические упражнения на середине и по кругу, упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела.

#### Учебный план модульного курса:

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Раздел 1. Партерная гимнастика.	6	52	58	
1.1	Введение в образовательную программу	2		2	
1.2	Основы партерной гимнастики.	2	16	24	
1.3	Элементарные формы растяжек, наклонов и слитных движений	2	32	34	Контрольные упражнения
2	Комбинации	6	12	14	
2.1	Комбинации из прыжков	2	4	6	
2.2	Комбинации шагов	2	2	4	
2.3	Комбинации из подскоков	2	2	4	
<b>Всего по модулю</b>		<b>12</b>	<b>60</b>	<b>72</b>	зачет

### Содержание обучения:

Тема 1. Введение в образовательную программу.

Теория. Инструктаж. Познакомить с понятием «партерная гимнастика». Пробудить интерес к занятиям гимнастики.

Практика. Показ элементов партерной гимнастики.

Тема 2. Элементарные формы растяжек, наклонов и слитных движений.

Практика. Выработка шага, гибкости, эластичности мышц и связок, укрепление «мышечного корсета».

Тема 3. Комбинация.

Теория. Изучение комбинации, включающие смену уровней, шаги.

Практика. Разучивание и отработка.

### Ожидаемые результаты освоения модуля:

Будут знать:

- базовые знания «партерной гимнастики», элементарные формы растяжек.

Будут уметь:

- ориентироваться в композиционном пространстве;
- исправлять ошибки;
- применять на практике элементарные формы растяжек.

### Учебный модуль «Элементы акробатики».

На занятиях данного учебного модуля дети познакомятся с основными элементами акробатики: мостик, колесо, кувырок, стойка на лопатках, научатся выполнять основные элементы акробатики и простые трюки.

Цель: способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям танцами.

Задачи:

- сформировать элементарные знания о функциях организма;
- формировать у детей умения отображать ритмический рисунок, основные движения танца;
- познакомить с терминологией;
- сформировать двигательные навыки;

### Ожидаемые результаты освоения модульного курса:

Будут знать:

- владеть программной терминологией;
- правила исполнения программных упражнений и танцевальных, акробатических элементов;
- позиции ног, рук;
- этику группового исполнения, владение культурой поведения на мероприятиях, за кулисами.

Будут уметь:

- обладать музыкальностью, координацией, актерской выразительностью и применять полученные навыки и знания в самостоятельном творчестве;
- красиво и непринужденно держать корпус и голову;
- начинать и заканчивать движение с музыкой;
- исправлять ошибки.

### Учебный план модульного курса:

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Раздел 1. Элементы акробатики.	8	42	46	
1.1	Введение в образовательную программу	2		2	
1.2	Основы партерной гимнастики	2	18	22	
1.3	Основные элементы акробатики (мостик, колесо, кувырок, шпагат, стойка на лопатках, поддержки)	4	24	24	Контрольные упражнения
2	Техника безопасности	4	18	26	
2.1	Основы техники безопасности	2	11	14	
2.2	Отработка навыка по предотвращению травм	2	9	12	
	Всего по модулю	12	60	72	Выступление на различных соревнованиях

#### Содержание обучения:

**Тема 1.** Введение в образовательную программу.

**Теория.** Инструктаж. Познакомить с понятием «акробатика». Элементы акробатики.

**Практика.** Показать на практике выполнение элементов акробатики.

**Тема 2.** Основы партерной гимнастики.

**Теория.** Элементарные формы растяжек, наклонов и слитных движений.

**Тема 3.** Основные элементы акробатики (мостик, колесо, кувырок, шпагат, стойка на лопатках, поддержка)

**Теория.** Научить выполнять основные элементы акробатики и простые трюки.

**Практика.** Шпагат, колесо, кувырок, мостик, стойка на лопатках.

**Тема 4.** Техника безопасности.

**Теория.** Инструктаж.

**Тема 5.** Отработка навыка по предотвращению травм.

**Теория.** План –конспект «Предотвращение травматизма»

**Практика.** Профилактика детского травматизма.

### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Обучение и техническая подготовка

##### Этапы обучения

Процесс обучения может быть условно разделен на три этапа.

1-й этап — создание предварительного представления о разучиваемом движении;

2-й этап — углубленное разучивание;

3-й этап — совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы.

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением - его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. Разучивание. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения — наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

#### Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Упражнения для изучения техники танца, совершенствование их в групповых и командных действиях.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ И КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**Целью** воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти о защитниках Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному

наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

**Задачами** воспитания по программе являются:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, воспитать чувство патриотизма, гражданственности;
- организация общения между детьми на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и мета предметного содержания программы.

**Целевые ориентиры:**

- понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния;
- стремление к соблюдению норм спортивной этики;
- уважение к старшим, наставникам;
- сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
- интерес к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- стремление к командному взаимодействию, к общей победе.

**Формы и методы воспитания**

- Учебное занятие
- Участие в коллективных играх
- Итоговые мероприятия
- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения детей;
- Метод стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

**Условия воспитания, анализ результатов**

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе.

Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год). Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что

удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

- **Календарный план воспитательной работы:**

Календарный план составляется педагогом на каждый учебный год с учетом состава и уровня группы, содержания материала, условий учебно-воспитательного процесса. План воспитательной работы содержится в разделе «План воспитательной работы» календарно-тематического планирования к программе.

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Занятия проходят в специально оборудованном классе.

Необходимое оборудование для реализации программы: коврики, музыкальная колонка, цветные помпоны.

### **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Год реализации программы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
<b>1 год</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+*

Условные обозначения:

+ - занятия по расписанию;

\*- промежуточная аттестация (участие в различных соревнованиях), итоговая аттестация.

Продолжительность учебного года:

Модуль «Основы танца»:

- начало учебного года- 1 сентября
- окончание учебного года - 31 мая

Количество учебных недель – 36 недель;

Модуль «Партерная гимнастика»:

начало учебного года- 1 сентября

- окончание учебного года - 31 мая

Количество учебных недель- 36,

Модуль «Элементы акробатики»:

Начало учебного года – 1 сентября

Окончание учебного года – 31 мая

Количество учебных недель - 36

Сроки летних каникул - 1 июня - 31 августа

Занятия в объединении проводятся в соответствии с расписанием занятий.

### **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Для отслеживания динамики освоения данной дополнительной общеразвивающей программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг. Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную диагностику, текущий и итоговый контроль.

Вводный контроль (первичная /входная диагностика) проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – беседа.

Текущий контроль осуществляется в процессе освоения обучающимися раздела ритмика учебного плана, выполнение элементарной акробатики. Форма проведения – практические задания. При определении уровня освоения педагог использует 5-ти бальную систему.

5 баллов- высокий уровень освоения (легко исполняет задания педагога)

4-ре балла – хорошо справляется с заданиями, средний уровень.

3 балла- низкий уровень освоения (ребенок затрудняется)

2 балла – не справляется с заданиями.

№	Критерии оценивания	Баллы
1	Ритмичность	
2	Эмоциональность	
3	Осанка	
4	Координация	
5	Владение изученными танцевальными движениями	
6	Владение элементами акробатики	

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

**для обучающихся и родителей:**

- Шершнев В. Г. От ритмики к танцу- М., 2008

– Житько А.Н. Черлидинг – неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и истоки его зарождения/А.Н.Житько // Мир спорта. 2008. - №11.

– Международная танцевальная организация (International Dance Organization). [Электронный ресурс]. 2007.-Режим доступа:[www.ido-online.com](http://www.ido-online.com).

– Новикова В. Черлидинг - чудище огромно, стозевно и ... красиво /В.Новикова. - Мир профессионального спорта. - 2006. - № 4.

**для педагогов:**

– Житько А.Н. Программа кружка по современным танцам-Минск: ЦВР «Маяк» Ленинского района г.Минска, 2008.

– Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе/П.К.Петров. - Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ**

Вся ответственность за безопасность возлагается на преподавателя, проводящего занятие. Безопасное поведение занимающихся на занятии осуществляется с учетом следующих требований:

1) при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать установленные преподавателем интервалы;

2) обучаться правильной страховке и самостраховке, оказывать помощь друг другу под руководством преподавателя;

3) без страховки не выполнять сложные элементы и незнакомые упражнения;

4) быть внимательным при передвижении по спортивному залу, не создавать помех и травмоопасных ситуаций занимающимся;

5) все спуски с вращением или спуски с прыжками или с элементами гимнастики должны приниматься в колыбель тремя принимающими.

6) в номинации юниоров при спуске в колыбель должны быть три кетчера.

7) спуск кувырком разрешён только в том случае, если есть отдельный споттер для зоны голова/плечи верхнего спортсмена или если есть постоянный контакт руки/руки с базами.

8) в номинации юниоров при спуске допускается вертикальное вращение, не превышающее один виток.

9) все пирамиды ограничены высотой в два с половиной (2,5) роста человека. Черлидер основной базы должен стоять, хотя бы, одной ногой на полу и не может занимать позицию с согнутой спиной. Броски флайеров должны выполняться с нижнего уровня не менее, чем четырьмя базами. Ловить флайера следует в «колыбель» тремя базами и дополнительным страхующим в зоне голова/плечи. Бросок должен иметь вертикальное направление; броски над, под или через пирамиду запрещены. Все спуски с пирамид с вращением, с прыжками или с элементами гимнастики должны приниматься в «колыбель». Спуск кувырком требует дополнительной страховки и постоянного контакта зоны голова/плечи флайера и рук базы. Спуск колесом запрещен.

10) маятники можно выполнять, если есть постоянный контакт маунтера с (по крайней мере) одной базой.

11) все члены команды должны использовать спортивную обувь на прочной подошве, преимущественно — кроссовки, плотно зашнурованные. Разрешается обувь для джаза, танцев или обувь из текстиля. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках или платформе. В целях соблюдения техники безопасности не разрешается надевать колготки во время выступления и тренировок.

## МЕТОДИКА ТЕСТИРОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

- Бег на месте высоко поднимая бедро в темп музыки 128-132 уд/мин,
- Выполняется по команде инструктора группой до 10 человек. учитывается правильность выполнения. Время фиксируется после остановки или неправильном выполнении теста. Руки на поясе или сзади за спиной, бег выполняется на носках.
- Разучивание связки 2 «восьмерки», номер удачно выполненной попытки.
- Показывается связка 3 раза. 1-й раз медленно с проговариванием счетов, 2-й и 3-й раз в среднем темпе без проговаривания счетов. Затем без помощи инструктора необходимо повторить связку без ошибок. Фиксируется номер попытки, когда связка была выполнена без ошибки под счет преподавателя.
- Приседания ноги вместе, руки за голову в темп музыки 128-132 уд/мин, количество раз.
- Черлидеры стоят в исходном положении и начинают выполнять упражнение по команде преподавателя. При этом локти перед собой не сводить, туловище не наклонять, пятки от пола не отрывать. Фиксируется количество выполненных раз.
- Сгибание и разгибание рук перед собой из положения согнута ноги врозь, количество раз на критической скорости.
- Из положения стоя ноги врозь руки перед собой по команде инструктора в медленный темп музыки выполняются всеми черлидерами сгибания и разгибания рук перед собой 16 раз. Затем темп музыки увеличивается и выполняется упражнения быстрее и так, пока темп музыки достигнет критической величины 136 уд/мин. Фиксируется количество раз, выполненное на критической скорости.
- Удержание положения правая вперед, левая назад («правый шпагат»), см
- Выполняется упражнение по максимальным возможностям занимающегося, вес тела посередине, опираясь на прямые руки. Измерительной линейкой измеряется расстояние от бедра до пола. При полном выполнении упражнения результат записывается как максимальный.