

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Районный центр внешкольной работы»

РАССМОТРЕНА:
на заседании
методического совета
Протокол
№1 от 27.08.2025 г.

ПРИНЯТА:
на заседании
педагогического совета
Протокол
№1 от 29.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом
МБУДО «РЦВР»
№163 от 29.08.2025 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.....	9
5	Методическое обеспечение программы.....	11
6	Кадровое обеспечение программы.....	12
7	Материально-техническое обеспечение программы.....	12
8	Календарный учебный график.....	12
9	Оценочные материалы.....	12
10	Список литературы.....	13

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. Возможно использование полной формы дистанционного обучения в условиях введения самоизоляции и ограничительных мер. Программа может быть использована в сетевой форме.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностными результатами:

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

Метапредметными результатами:

- 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.

Предметными результатами:

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
Всего по модулю		12	60	72	

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 самостраховки; 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	

Всего по модулю	12	60	72	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.

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.

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.

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа по шахматам реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

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
1 год	+	+	+	+	+	+	+	+	+

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:

- Шершнева 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.

– Новикова В. Черлидинг - чудовище огромно, стонет 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 флайнера 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 флайнера 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 согн. 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.