

Управление образования Администрации города Иванова
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Центр развития творчества детей и юношества



Принята на педагогическом совете
МАУ ДО ЦРТДиЮ «Танцы+»
протокол № 1 от 31.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО ЦРТДиЮ «Танцы+»
А.А. Макарова
Приказ № 19 - О от 01.09.2021

Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности

«Черлидинг»

Срок реализации: 5 лет

Возраст обучающихся: 6 – 18 лет

Автор-составитель:
Педагог дополнительного образования
МАУ ДО ЦРТДиЮ «Танцы+»
Абросимова Елена Александровна

Иваново 2021

Содержание:

1.Пояснительная записка	3-5
2.Методическое обеспечение процесса	5-12
3.Учебно-тематический план по программе чир	12-14
4.Содержание программы по программе чир	14-23
5.Учебно-тематический план по программе чир данс	23-26
6.Содержание программы по программе чир данс	26-33
5.Список литературы	33-34
Приложение	35- 40

Пояснительная записка.

«Образ жизни под названием «черлидинг!»- именно так можно охарактеризовать данную программу. Здоровый образ жизни, активная жизненная позиция, позитив- всё это объединяет черлидеров.

Актуальность: В современной России положение молодёжи неоднозначно. Начатая в 1985 г. перестройка, последующие реформы предоставили молодежи определенную свободу как необходимое условие для ее полноценной жизнедеятельности и самоутверждения. Но, к сожалению, среда, обеспечивавшая раньше практически полную защиту от таких опасностей, как безработица, наркомания, углубляющееся неравенство, - исчезла. Массовой физической культурой, исторически считающейся цементирующим звеном в оздоровлении нации, воспитании молодежи, в настоящее время в стране занимаются всего 8-10% населения, тогда как в экономически развитых странах этот показатель достигает 40-60%. А вот потребителей наркотиков - уже около 3 млн. человек, причем 90% из них - молодые люди до 30 лет. По данным социологических исследований, за последние 5 лет число предложений бесплатно попробовать наркотик увеличилось с 30 до 50%. Особенно часто такие предложения делают школьникам и студентам. В связи с этим возрастает необходимость пропаганды среди молодёжи здорового образа жизни, в котором большую роль отводится новым, молодым видам спорта.

Ученые считают, что будущее человечества XXI века напрямую зависит от нравственных устоев общества. Поэтому неизмеримо возрастает социальная значимость тех сфер жизни общества, которые непосредственно связаны с образованием, воспитанием, формированием человека.

Молодые люди самой природой предназначены нравиться и самим себе, и другим, в то же время они стремятся подражать кумирам. Это естественные процессы. Осложнения возникают вместе с выбором образцов для подражания. В наши дни именно мода и реклама создают подобные образцы. Ставка на современность, моду, в том числе в спортивной одежде, - важная составляющая подготовки команд групп поддержки. А черлидинг, как синтетический вид спорта (в основе - гимнастика, танец, фитнес), способен вобрать в себя движения не только из аэробики, акробатики, но и из балета, свинга, пантомимы, боевых искусств, элементы мюзикла. В результате хорошо подготовленная программа выглядит как настоящее артистическое шоу. Активизация разнообразных талантов и степеней подготовленности предоставляет возможность каждому участнику группы продемонстрировать свои способности, акцентировать свои сильные стороны. Чем многостороннее, разнообразнее подготовка отдельных участников, тем интереснее смотрится команда как единый коллектив. Это становится реальным благодаря несравненно более значительным, чем в других видах спорта, возможностям для удовлетворения личных интересов и склонностей, а также учету индивидуальных особенностей и резервов организма участников.

Новизна:

Черлидинг – новый и перспективный вид спорта, несущий в жизнь молодёжи активный и здоровый образ жизни. Данная программа одна из немногих разработок по данному виду спорта.

Воспитанники могут начать занятия с любого возраста (в рамках программы).

Связь с общим образованием

Черлидинг тесно перекликается со многими видами спорта (спортивная и художественная гимнастика, спортивная аэробика, акробатика, батут, спортивная хореография) поэтому обеспечивает всестороннее развитие воспитанников. Традиционные подходы к занятиям физической культурой в школе при всех их достоинствах также нуждаются в переосмыслении целей и задач. Многие школы в поисках путей повышения эффективности учебного процесса, формирования устойчивой потребности в двигательной активности решили использовать такой нетрадиционный вид спорта, как черлидинг. Это вызвало активный интерес у учеников: команды школ выступают как группы поддержки по мини-футболу, волейболу и баскетболу. Кроме того, некоторые вузы (например МГСА) включили черлидинг в программу обучения как спецкурс. Теперь студенты могут, пройдя соответствующую подготовку, получить еще одну квалификацию - педагог-инструктор по аэробике и черлидингу (по учебному плану дополнительного образования).

Данная программа разработана с учётом 2-х направлений ЧИР(ЧИР МИКС) и ЧИР-ДАНС

На данный момент черлидинг внедрен в школу № 11 в качестве третьего часа физической культуры в рамках экспериментальной деятельности.

Цель программы :

- развитие творческих способностей у воспитанников через занятия черлидингом, общее оздоровление.

Задачи:

- образовательные

обучить основам спортивной хореографии;

обучить основам парного танца;

обучить выразительности и легкости в движениях;

обучить терминологии черлидинга;

обучить технике спортивного черлидинга, включая поддержку спортивных команд;

- развивающие

развить чувство ритма, музыкальный слух, пластику движений;

развить художественный вкус, фантазию, творческое воображение;
совершенствовать артистичность, умение держаться на сцене.

развить умение работать в команде

- ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ

формировать общественную активность ребенка, самостоятельность;

формировать коммуникативные способности, эмоциональную
отзывчивость;

формировать умение работать в паре, в команде, одному;

воспитывать чувство коллективизма, ответственности, уважения к
сверстникам, себе;

формировать стремление воспитанников к здоровому образу жизни

Методическое обеспечение образовательного процесса.

Учебный процесс.

Организация учебной деятельности.

Формы учебных занятий: групповые практические занятия (отработка танцевальных связок, кричалок, занятия по актёрскому мастерству), индивидуальные занятия и занятия малыми группами на фоне группового учебного процесса (отработка стантов и пирамид, акробатика), лекции и беседы (разбор техники построения пирамид, основы страховки, ЗОЖ, и пр), соревнования (личные по СФП и ОФП, командные) концертная деятельность (концерты, оформление спортивных праздников и соревнований).

Количество учебных часов в неделю:

1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа

2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа

3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа

4 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа

5 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа

Количество детей в группах, занимающихся по программе чир данс, не менее 8 человек, в группах, занимающихся по программе чир, не менее 16 человек, что связано с тем, что черлидинг – командный вид спорта, с ограничением минимального состава команды. Минимальное количество участников команды в номинациях ЧИР и ЧИР-МИКС – 12 чел., в номинации ЧИР-ДАНС – 8 чел. Максимальное количество не ограничено.

Максимальное количество запасных спортсменов для номинаций ЧИР, ЧИР-МИКС и ЧИР-ДАНС – 5 чел.

Состав детей в группах постоянный;

Возраст учащихся:

6-8 лет – возрастная категория «БЭБИКИ»

9-11 лет – возрастная категория «ДЕТИ»

12-15 лет – возрастная категория «ЮНИОРЫ»

16-18 лет – возрастная категория «ВЗРОСЛЫЕ»

Особенности набора обучающихся в коллективе

отсутствие медицинских противопоказаний,

желание ребёнка и родителей

Основания для перевода – способность выполнять программу следующего года обучения;

Основания для отчисления – медицинские противопоказания, слабое физическое развитие, психологическая несовместимость.

Особенности комплектования групп - группы комплектуются по возрасту.

Занятия проводятся со всей группой одновременно,

При этом возможно:

распределение детей на малые группы (например, при отработке отдельных упражнений, подготовке к соревнованиям),

Организация индивидуальной работы (например, с одаренными детьми, а также с детьми, требующими особого внимания)

Этапы обучения.

1. **Спортивно-оздоровительный** этап обучения. Основной задачей на этом этапе является создание условий для возникновения у детей интереса к занятиям физкультурой и спортом, закрепление возникшего интереса, усиление мотивации занятий настольным теннисом. Работа на этом этапе направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами черлидинга. Организационная задача этапа – привлечение как можно большего числа детей, просмотр их индивидуальных способностей.

2. На **начально-подготовительном** этапе ведётся физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на выбор ребёнком спортивной специализации, а также выполнение им спортивных нормативов (см. приложение 1), необходимых для перехода на учебно-тренировочный этап. Задача этапа – тщательное наблюдение за результатами обучения детей.

3. На **учебно-тренировочном** этапе обучающиеся осваивают специальные упражнения. Задача этапа – отбор наиболее способных детей для участия в выездных соревнованиях.

4. На **этапе спортивного совершенствования** проводятся углублённые тренировки со сложными упражнениями и дальнейшим анализом выполненных действий. Задача этапа – участие воспитанников в соревнованиях, повышение уровня мастерства, выполнение спортивных разрядов.

Выполнение программы рассчитано на пять лет, группа может идти по любому из двух направлений по решению тренера;

Возраст воспитанников с 6 лет до 18 года, так как черлидингом можно начинать заниматься в любом возрасте, в связи с этим возраст новичков не ограничивается;

На занятиях используются следующие **методы обучения**:

словесный (объяснения, как правильно выполнять то или иное упражнение, какие группы мышц при этом работают, какое воздействие на организм эти упражнения имеют) – этот метод наиболее актуален при работе со старшими детьми, которые достаточно овладели необходимыми двигательными качествами и знакомы с терминологией

наглядный (на первых годах обучения показ проводится тренером и гимнастками старших групп, в старших группах чаще приходится прибегать к ТСО – показывать с помощью проектора, компьютера, всевозможных схем, это связано с усложнением программы и уже не всегда педагог может выполнить идеально тот или иной элемент и связку, а неидеальный показ приносит только вред. К наглядному методу относится и просмотр записи выступлений с дальнейшей работой над ошибками)

практический (основа тренировок – правильно повторить увиденное и услышанное, чему и служит практика, актуален на всех этапах обучения)

репродуктивный (правильно воссоздать нужный образ, выразить характер музыки.)

игровой (используется на всех этапах обучения, правильно подобранные игры помогают развивать координацию, быстроту, воспитывать «чувство команды», кроме этого позволяет увеличить плотность тренировочного процесса и создать положительный эмоциональный фон)

Программа предполагает использование методики **дифференцированного** обучения: при такой организации учебного процесса новый материал излагается для всех обучающихся одинаково, а для практической деятельности предлагается работа разного уровня сложности в зависимости от способностей детей и уровня подготовки.

Индивидуальная работа, когда учитываются способности и наклонности конкретного ученика. Позволяет наиболее полно раскрыть и реализовать личностные качества в процессе творческой деятельности

Методики обучения.

- дифференцированного обучения;
- индивидуального обучения.

Принципы обучения.

1. Принцип дидактики – от простого к сложному.

2. Принцип природосообразности - учет психологических и возрастных особенностей
(уровень развития ребенка, темперамент, возраст).
3. Принцип доступности (простота изложения и понимания).
4. Принцип наглядности.
5. Связь теории с практикой.
6. Принцип дифференциации и индивидуализации (развитие детей в соответствии со склонностями, возможностями, интересами)
7. Принцип результативности (что узнает и чему научится ребенок).
8. Принцип систематичности и последовательности (изложение ЗУН в определенном порядке, предлагает преемственность знаний, связь пройденного и нового материалов).
9. Принцип прогностики (использование упражнений на закрепление знаний).
10. Принцип игры (игровых элементов).
11. Принцип увлекательности и творчества (развитие творческих способностей как уникальный критерий оценки личности и отношений в коллективе)

Воспитывающая деятельность.

В воспитывающей деятельности используются 3 группы методов :

- 1) Методы формирования сознания (методы убеждения) : объяснение, рассказ, беседа, пример.
--На протяжении всего обучения со всеми возрастными группами.
- 2) Методы организации деятельности и формирования опыта поведения: приучение , педагогическое требование и общественное мнение, воспитывающие ситуации.
--На протяжении всего обучения со всеми возрастными группами.
- 3) Методы стимулирования поведения и деятельности : поощрения (выражение положительной оценки, признание качеств и поступков) и наказания (осуждение действий и поступков, противоречащих нормам поведения).
--На протяжении всего обучения со всеми возрастными группами.

Воспитательная работа.

На каждом занятии проводится воспитательная работа: детям прививается трудолюбие, настойчивость в достижении цели, формируется умение оценивать свои результаты, толерантность. Проводятся мероприятия внутри коллектива с целью сплочения детей, сохранения традиций коллектива.

Средства воспитания

- различные виды деятельности (трудовая, игровая);
- вещи и предметы, (презентации);
- конкретные мероприятия и формы работы.(соревнования, выступления, экскурсии, посещение занятий других тренеров и других видов спорта).

Развивающая деятельность.

Развивающая деятельность является неотъемлемой частью всего процесса изучения. В процессе обучения у детей развиваются:

- целеустремленность. Воспитанники стремятся к достижению цели, доведению до конца начатого дела. У них появляется желание добиваться высоких результатов, стремление к успеху.
- организованность. Воспитанники приучаются самостоятельно организовывать процесс деятельности, контролировать своё поведение.
- зрительная память и внимание. Эти процессы формируются в результате освоения программы курса. Они необходимы для качественного выполнения работы и для успешного овладения ЗУНами.

Формы подведения итогов- зачёты, соревнования, тесты.

Прогнозируемый результат.

В конце первого года обучения воспитанники должны:

Знать.

- теоретические основы выполнения основных элементов, терминологию;
- основы оказания первой медицинской помощи при травмах;

Уметь:

- выполнять обязательные элементы черлидинга;
- у ребят должен сложиться дружный и сплоченный коллектив.

В конце второго года обучения воспитанники должны:

Знать:

- правила работы на спортивных площадках;
- теоретические основы выполнения основных элементов, терминологию;
- основы оказания первой медицинской помощи при травмах.

Уметь:

- активно помогать в ходе тренировочного процесса педагогу;
- использовать теоретические знания на практике;
- показывать соответствующие их подготовке результаты на соревнованиях;
- работать самостоятельно;
- работать в команде и в паре.

В конце третьего года обучения воспитанники должны:**Знать:**

- правила выполнения пирамид и страховки в зоне программы;
- правила работы на спортивных площадках;
- теоретические основы выполнения основных элементов, терминологию;
- основы оказания первой медицинской помощи при травмах.

уметь:

- показывать стабильные результаты на соревнованиях;
- свободно владеть техникой поддержки спортивных соревнований;
- свободно держаться на сцене.

В конце четвертого года обучения воспитанники должны:**Знать:**

- технические приемы спусков и подъемов флаера на 3 уровень пирамиды;
- правила выполнения пирамид и страховки в зоне программы;
- правила работы на спортивных площадках;
- теоретические основы выполнения основных элементов, терминологию;
- основы оказания первой медицинской помощи при травмах.

Уметь:

- Самостоятельно планировать свой тренировочный процесс;
- проявлять фантазию и творческое воображение в тренировочном процессе;

В конце пятого года обучения воспитанники должны:**Знать:**

- свободно владеть терминологией, особенностями построения программ;
- технические приемы спусков и подъемов флаера на 3 уровень пирамиды;
- правила выполнения пирамид и страховки в зоне программы;
- правила работы на спортивных площадках;
- теоретические основы выполнения основных элементов, терминологию;
- основы оказания первой медицинской помощи при травмах.

Уметь:

- выполнять все основные элементы;
- показывать стабильные и хорошие результаты на соревнованиях;
- организовывать команды по черлидингу в системе образования;
- проявлять коммуникативные способности и эмоциональную отзывчивость.

Модель выпускника.

Духовно и физически развитый, придерживающийся здорового образа жизни. Коммуникабельный и эмоционально отзывчивый, умеющий работать как один, так и в команде. С воспитанным чувством коллективизма, ответственности, уважения к себе и сверстникам. Владеющий техникой, терминологией спортивного черлидинга. Любящий сцену и умеющий организовать тренировочный процесс по черлидингу в школе, вузе.

Условия реализации программы.**Материально-технические:**

Спортивный зал не менее 15 *15;
высокие потолки;
маты;
батут;
зеркала;
гимнастическая дорожка;
музыкальная и видео –аппаратура;
проектор.

Методические:

Методическая литература
Видеоматериалы

Организационные:**Количество учебных часов в неделю:**

1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа
3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа
4 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа
5 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа

Учебно-тематический план.

По программе ЧИР.

Первый год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теоретич.	практич.	всего
1	Вводное занятие	1		1
2	ЧИР-ПРЫЖКИ	1	20	21
3	СТАНТЫ	5	16	21
4	ПИРАМИДЫ	1		1
5	АКРОБАТИКА	5	30	35
6	ЧИРЫ И ЧАНТЫ	2	10	12
7	ЧИР-ДАНС	3	35	38
8	Соревнования и концерты		14	14
	Итоговое занятие		1	1
	ИТОГО:	18	126	144

2-ой год обучения.

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теоретич.	практич.	всего
1	Вводное занятие	1		1
2	ЧИР-ПРЫЖКИ	1	20	21
3	СТАНТЫ	2	40	42
4	ПИРАМИДЫ	7	16	23
5	АКРОБАТИКА	5	30	35
6	ЧИРЫ И ЧАНТЫ	1	10	11

7	ЧИР-ДАНС	3	44	47
8	Соревнования и концерты		35	35
	Итоговое занятие		1	1
	ИТОГО:	20	196	216

3-ий год обучения.

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теоретич.	практич.	всего
1	Вводное занятие	1		1
2	ЧИР-ПРЫЖКИ	1	20	21
3	СТАНТЫ	2	40	42
4	ПИРАМИДЫ	2	21	23
6	ЧИРЫ И ЧАНТЫ	1	5	6
7	ЧИР-ДАНС	3	39	12
8	Соревнования и концерты		45	45
	Итоговое занятие		1	1
	ИТОГО:	10	206	216

4-ый год обучения.

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теоретич.	практич.	всего
1	Вводное занятие	1		1
2	ЧИР-ПРЫЖКИ	1	20	21
3	СТАНТЫ	2	40	42
4	ПИРАМИДЫ	2	21	23
6	ЧИРЫ И ЧАНТЫ	1	5	6
7	ЧИР-ДАНС	3	39	42
8	Соревнования и концерты		45	45

	Итоговое занятие		1	1
	ИТОГО:	10	206	216

5-ый год обучения.

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теоретич.	практич.	всего
1	Вводное занятие	1		1
2	ЧИР-ПРЫЖКИ	1	20	21
3	СТАНТЫ	2	40	42
4	ПИРАМИДЫ	2	21	23
6	ЧИРЫ И ЧАНТЫ	1	5	6
7	ЧИР-ДАНС	3	29	32
8	Соревнования и концерты		55	55
	Итоговое занятие		1	1
	ИТОГО:	10	206	216

Содержание программы

1 год обучения

№ п/п	Тема	Краткое содержание
1	Вводное 1 ч.	1 ч. Беседа о становлении черлидинга, как вида спорта; правила техники безопасности и внутреннего распорядка. терминология

2	ЧИР-ПРЫЖКИ	Теория:1 Техника выполнения прыжка	Практика:20 Растяжка черлидеров и тренировка силы прыжка; Отработка натянутости ног и рук черлидеров во время прыжка (колени и локти не должны быть согнуты); Стабильность приземления (тихое и устойчивое) , отработка приземлений с небольших возвышенностей; Количество выполнений прыжка - однократное (без серий); Сложность прыжков на 1 уровне
3	СТАНТЫ	Теория:5 Градация участников станта; Техника выполнения стантов 1 и 2 группы (без выбросов)	Практика:16 Стабильность станта (без шатания); Отработка правильного положения флаера - Прямой корпус, натянутые ноги, руки; Позиции баз и флаеров в станте; Сила и энергия выполнения; Контроль безопасности во время выполнения станта (участниками станта); Наличие броска при спуске; Стабильность и мягкость приземления на сходе со станта; Прием флаера в кредл (высоко, мягко, под хорошим контролем); Техника (чистота) выполнения перехода от станта к станту; Удержание стабильности позы в каждом элементе минимально – 2 сек /4 счета/;
4	ПИРАМИДЫ	Теория:1 Отличие пирамиды от станта; Виды пирамид; Ограничения Первая мед. Помощь	

5	АКРОБАТИКА	Теория:5 Виды акробатики; безопасность; страховка. Техника выполнения элемента	Практика:30 Прямой корпус, натянутые ноги, руки черлидера во время выполнения элементов: переворот боком, переворот боком с подбивом, переворот боком с подбором, мост, кувырки: вперед, назад, боком; Стабильность положения при приземлении
6	ЧИРЫ И ЧАНТЫ	Теория:2 Отличия чира от чанта; Смысл чиров и чантов.	Практика:10 Четкое и хорошо различимое звучание чиров и чантов. Точность, резкость и сила базовых движений черлидинга во время выполнения чиров и чантов Синхронность исполнения
7	ЧИР-ДАНС	Теория:3 Беседа о танцевальных направлениях и культурах.	Практика:35 Точность движений; Сила и аккуратность движений; Синхронность движений; Энергичность исполнения чир-данса; Координация движений
8	Соревнования и концерты		Практика:14 Выступления на концертах.
9	Итоговое занятие		Подведение итогов за год

2 год обучения

№ п/п	Тема	Краткое содержание
1	Вводное 1 ч.	1 ч. Терминология черлидинга- зачем она нужна.

2	ЧИР-ПРЫЖКИ	Теория:1 Техника выполнения прыжка	Практика:20 Растяжка черлидеров и тренировка силы прыжка используя утяжеления и батут; Стабильность приземления (тихое и устойчивое)- работа в парах; Количество выполнений прыжка – сериями из 2х прыжков; Сложность прыжков на 2 уровне
3	СТАНТЫ	Теория:2 Техника выполнения стантов 1 и 2 группы; выбросы	Практика:40 Стабильность станта (без шатания); Партнёрские станты; Парная акробатика; Сила и энергия выполнения; Контроль безопасности во время выполнения станта (участниками станта); Наличие броска при спуске; Стабильность и мягкость приземления на сходе со станта; Прием флаера (высоко, мягко, под хорошим контролем); Техника (чистота) выполнения перехода от станта к станту; Удержание стабильности позы в каждом элементе минимально – 2 сек /4 счета/; выбросы в основном положении флаера с приёмом в кредл
4	ПИРАМИДЫ	Теория:7 Виды пирамид; Пирамиды в 2 этажа	Практика 16 Пирамиды в 2 этажа: Соединения стантов руками

5	АКРОБАТИКА	Теория:5 Виды акробатики; безопасность; страховка.	Практика:30 Прямой корпус, натянутые ноги, руки черлидера во время выполнения элементов Четкость приземления (выполняется на две ноги вместе) Стабильность положения при приземлении Техника выполнения элемента Парная акробатика
6	ЧИРЫ И ЧАНТЫ	Теория:1 Отличия чира от чанта; Смысл чиров и чантов.	Практика:10 Четкое и хорошо различимое звучание чиров и чантов. Точность, резкость и сила базовых движений черлидинга во время выполнения чиров и чантов Синхронность исполнения
7	ЧИР-ДАНС	Теория:3 Смысловая направленность	Практика:44 Точность движений; Сила и аккуратность движений; Синхронность движений; Энергичность исполнения чир-данса; Координация движений Хип-хоп
8	Соревнования и концерты		Практика:35 Выступления на концертах. Поддержка соревнований
9	Итоговое занятие		Подведение итогов за год

3 год обучения

№ п/п	Тема	Краткое содержание
----------	------	--------------------

1	Вводное 1 ч.	1 ч. Образ жизни под названием ЧЕРЛИДИНГ; правила техники безопасности и внутреннего распорядка. Работа на спортивных площадках: как? Зачем?	
2	ЧИР-ПРЫЖКИ	Теория:1 Техника выполнения прыжка	Практика:20 Растяжка черлидеров в парах и тренировка силы прыжка используя утяжеления; Натянутость ног и рук черлидеров во время прыжка (колени и локти не должны быть согнуты); Стабильность приземления (тихое и устойчивое); Количество выполнений прыжка – однократное (без серий)в связке с серийными,используя поочерёдный счёт;
3	СТАНТЫ	Теория:2 Техника выполнения стантов 3 группы группы; Выбросы в положение тойтач, винты	Практика:40 Стабильность станта (без шатания); Прямой корпус, натянутые ноги, руки флаера; Позиции баз и флаеров в станте; Сила и энергия выполнения; Контроль безопасности во время выполнения станта (участниками станта); Наличие броска при спуске; Стабильность и мягкость приземления на сходе со станта; Прием флаера (высоко, мягко, под хорошим контролем); Техника (чистота) выполнения перехода от станта к станту; Удержание стабильности позы в каждом элементе минимально – 2 сек /4 счета/; выбросы в положении той тач с приёмом в кредл винты при спуске флаера

4	ПИРАМИДЫ	Теория:2 Виды пирамид; Пирамиды в 3 этажа Страховка внешними споттерами	Практика 21 Пирамиды в 3 этажа: Соединения стантов руками, перехлест стантов
5	ЧИРЫ И ЧАНТЫ	Теория:1 Отличия чира от чанта; Смысл чиров и чантов.	Практика5 Четкое и хорошо различимое звучание чиров и чантов. Точность, резкость и сила базовых движений черлидинга во время выполнения чиров и чантов Синхронность исполнения
6	ЧИР-ДАНС	Теория:3 Танцевальная культура	Практика:39 Точность движений; Сила и аккуратность движений; Синхронность движений; Энергичность исполнения чир-данса; Координация движений Хип-хоп Тектоник Электрик
7	Соревнования и концерты		Практика:45 Выступления на концертах. Поддержка соревнований
8	Итоговое занятие		Подведение итогов

4 год обучения

№ п/п	Тема	Краткое содержание
1	Вводное 1 ч.	1 ч. Беседа «как черлидинг изменил мою жизнь»

2	ЧИР-ПРЫЖКИ	Теория:1 Техника выполнения прыжка	Практика:20 Растяжка черлидеров в парах и тренировка силы прыжка используя утяжеления; Натянутость ног и рук черлидеров во время прыжка (колени и локти не должны быть согнуты); Стабильность приземления (тихое и устойчивое); Количество выполнений прыжка – однократное (без серий)в связке с серийными,используя поочерёдный счёт;
3	СТАНТЫ	Теория:2 Техника выполнения стантов 3 группы группы; Выбросы в положение тойтач, винты, перелёты с базы на базу	Практика:40 Стабильность станта (без шатания); Прямой корпус, натянутые ноги, руки флаера; Позиции баз и флаеров в станте; Сила и энергия выполнения; Контроль безопасности во время выполнения станта (участниками станта); Наличие броска при спуске; Стабильность и мягкость приземления на сходе со станта; Прием флаера (высоко, мягко, под хорошим контролем); Техника (чистота) выполнения перехода от станта к станту; Удержание стабильности позы в каждом элементе минимально – 2 сек /4 счета/; выбросы в положении той тач с приёмом в кредл винты при спуске флаера перелёты с базы на базу

4	ПИРАМИДЫ	Теория:2 Страховка внешними споттерами	Практика 21 Пирамиды в 3 этажа: Соединения стантов руками, перехлест стантов Спуски и подъемы флаеров на 3 уровень пирамиды
5	ЧИРЫ И ЧАНТЫ	Теория:1 Отличия чира от чанта; Смысл чиров и чантов.	Практика5 Четкое и хорошо различимое звучание чиров и чантов. Точность, резкость и сила базовых движений черлидинга во время выполнения чиров и чантов Синхронность исполнения
6	ЧИР- ДАНС	Теория:3 О новых направлениях	Практика:39 Точность движений; Сила и аккуратность движений; Синхронность движений; Энергичность исполнения чир- данса; Координация движений Хип-хоп Тектоник Электрик
7	Соревнова ния и концерты		Практика:45 Выступления на концертах. Поддержка соревнований
8	Итоговое занятие		Подведение итогов за год

5 год обучения

№ п/п	Тема	Краткое содержание	
1	Вводное 1 ч.	1ч спортивные программы по черлидингу	
2	ЧИР- ПРЫЖКИ	Теория:1 Для чего прыжки в программе	Практика:20 Совершенствование техники

3	СТАНТЫ -	Теория:2 Как выигрышно использовать станты	Практика:40 Совершенствование техники
4	ПИРАМИДЫ -	Теория:2 Страховка	Практика 21 Совершенствование техники
5	ЧИРЫ И ЧАНТЫ	Теория:1 Составление текстов	Практика5 Совершенствование техники
6	ЧИР-ДАНС	Теория:3 Рисунки и перестроения	Практика:29 Составление связок
7	Соревнования и концерты		Практика:55 Выступления на концертах. Поддержка соревнований
8	Итоговое занятие		Подведение итогов за год

Учебно-тематические планы по программе чир данс.

Первый год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теоретич.	Практич.	Всего
1	Вводное занятие	1		1
2	ЧИР-ПРЫЖКИ	5	20	25
3	ЛИП ПРЫЖКИ	5	15	20
4	ПИРУЭТЫ	5	15	25
5	СОВРЕМЕННАЯ ХОРЕОГРАФИЯ	5	30	35
6	ШПАГАТЫ И МАХИ	5	20	25

7	Соревнования и концерты		17	17
	Итоговое занятие		1	1
	ИТОГО:	26	118	144

2-ой год обучения.

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теоретич.	Практич.	Всего
1	Вводное занятие	1		1
2	ЧИР-ПРЫЖКИ	3	22	25
3	ЛИП ПРЫЖКИ	3	17	20
4	ПИРРУЭТЫ	3	17	20
5	СОВРЕМЕННАЯ ХОРЕОГРАФИЯ	3	32	35
6	ШПАГАТЫ И МАХИ	3	22	25
7	Соревнования и концерты		19	19
	Итоговое занятие		1	1
	ИТОГО:	16	128	144

3-ий год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теоретич.	Практич.	Всего
1	Вводное занятие	1		1
2	ЧИР-ПРЫЖКИ	3	20	23
3	ЛИП ПРЫЖКИ	3	19	22
4	ПИРУЭТЫ	3	27	30
5	СОВРЕМЕННАЯ	3	27	30

	ХОРЕОГРАФИЯ			
6	ШПАГАТЫ И МАХИ	3	12	15
7	Соревнования и концерты		24	24
	Итоговое занятие		1	1
	ИТОГО:	16	128	144

4-ый год обучения.

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теоретич.	Практич.	Всего
1	Вводное занятие	1		1
2	ЧИР-ПРЫЖКИ	3	20	23
3	ЛИП -ПРЫЖКИ	3	19	22
4	ПИРРУЭТЫ	3	27	30
5	СОВРЕМЕННАЯ ХОРЕОГРАФИЯ	3	27	30
6	ШПАГАТЫ И МАХИ	3	12	15
7	Соревнования и концерты		24	24
	Итоговое занятие		1	1
	ИТОГО:	16	128	144

5-ый год обучения.

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теоретич.	Практич.	Всего
1	Вводное занятие	1		1
2	ЧИР-ПРЫЖКИ	3	20	23
3	ЛИП -ПРЫЖКИ	3	19	22
4	ПИРУЭТЫ	3	27	30

5	СОВРЕМЕННАЯ ХОРЕОГРАФИЯ	3	27	30
6	ШПАГАТЫ И МАХИ	3	12	15
7	Соревнования и концерты		24	24
	Итоговое занятие		1	1
	ИТОГО:	16	128	144

Содержание программы по чир тансу 1 год обучения

№ п/п	Тема	Краткое содержание	
1	Вводное 1 ч.	1 ч. Беседа о становлении черлидинга, как вида спорта; правила техники безопасности и внутреннего распорядка. Терминология	
2	ЧИР-ПРЫЖКИ	Теория:5 Техника выполнения прыжка	Практика:20 Растяжка черлидеров и тренировка силы прыжка; Отработка натянутости ног и рук черлидеров во время прыжка (колени и локти не должны быть согнуты); Стабильность приземления (тихое и устойчивое), отработка приземлений с небольших возвышенностей; Количество выполнений прыжка – однократное (без серий); Сложность прыжков на 1 уровне

3	ЛИП -ПРЫЖКИ	Теория 5 Техника выполнения, отличия от чир прыжков	Практика 15 Прыжки через препятствия Приёмы приземления
4	ПИРУЭТЫ	Теория 5 Виды Основные особенности	Практика 15 Пируэты на 360 Джаз пируэты
5	СОВРЕМЕННАЯ ХОРЕОГРАФИЯ	Теория 5 Беседа о танцеваоьных направлениях и культурах.	Практика 30 Точность движений; Сила и аккуратность движений; Синхронность движений; Энергичность исполнения чир-данса; Координация движений
6	Шпагаты и махи	Теория:5 Виды Способы самостоятельной растяжки	Практика:20 Партерная гимнастика Хореография
7	Соревнования и концерты		Практика:17 Выступления на концертах.
8	Итоговое занятие		Подведение итогов за год

2 год обучения

№ п/п	Тема	Краткое содержание
1	Вводное 1 ч.	1 ч. Терминология черлидинга- зачем она нужна.

2	ЧИР-ПРЫЖКИ	Теория:3 Техника выполнения прыжка	Практика:22 Растяжка черлидеров и тренировка силы прыжка используя утяжеления и батут; Стабильность приземления (тихое и устойчивое)- работа в парах; Количество выполнений прыжка – сериями из 2х прыжков; Сложность прыжков на 2 уровне
3	ЛИП -ПРЫЖКИ	Теория 3 Техника выполнения,	Практика 17 Прыжки в шпагат и в верёвочку
4	ПИРУЭТЫ	Теория 3 Положения для пируэтов	Практика 17 Пируэты на 720 Джаз пируэты Усложнённые формы
5	СОВРЕМЕННАЯ ХОРЕОГРАФИЯ	Теория:3 Смысловая направленность	Практика:32 Точность движений; Сила и аккуратность движений; Синхронность движений; Энергичность исполнения чир-данса; Координация движений Хип-хоп
6	Шпагаты и махи	Теория:3 Способы самостоятельной растяжки	Практика:22 Партерная гимнастика Хореография
7	Соревнования и концерты		Практика:19 Выступления на концертах.
8	Итоговое занятие		Подведение итогов за год

3 год обучения

№ п/п	Тема	Краткое содержание	
1	Вводное 1 ч.	1 ч. Образ жизни под названием ЧЕРЛИДИНГ; правила техники безопасности и внутреннего распорядка. Работа на спортивных площадках: как? Зачем?	
2	ЧИР-ПРЫЖКИ	Теория:3 Техника выполнения прыжка	Практика:20 Растяжка черлидеров в парах и тренировка силы прыжка используя утяжеления; Натянность ног и рук черлидеров во время прыжка (колени и локти не должны быть согнуты); Стабильность приземления (тихое и устойчивое); Количество выполнений прыжка – однократное (без серий) в связке с серийными, используя поочередный счёт;
3	ЛИП -ПРЫЖКИ	Теория 3 Техника выполнения прыжков с переменной работой ног	Практика 19 Прыжки через препятствия Приёмы приземления
4	ПИРУЭТЫ	Теория 3 Виды	Практика 27 Пируэты на 720 Джаз пируэты Аттетюд вертолёты

5	СОВРЕМЕННАЯ ХОРЕОГРАФИЯ	Теория:3 Танцевальная культура	Практика:27 Точность движений; Сила и аккуратность движений; Синхронность движений; Энергичность исполнения чир-данса; Координация движений Хип-хоп Тектоник Электрик
6	Шагаты и махи	Теория:3 Виды Способы самостоятельной растяжки	Практика:15 Партерная гимнастика Хореография
7	Соревнования и концерты		Практика:24 Выступления на концертах. Соревнованиях Работа на спорт играх
8	Итоговое занятие		Подведение итогов за год

4 год обучения

№ п/п	Тема	Краткое содержание
1	Вводное 1 ч.	1 ч. Беседа «как черлидинг изменил мою жизнь»

2	ЧИР-ПРЫЖКИ	Теория:3 Техника выполнения прыжка	Практика:20 Растяжка черлидеров в парах и тренировка силы прыжка используя утяжеления; Натянутость ног и рук черлидеров во время прыжка (колени и локти не должны быть согнуты); Стабильность приземления (тихое и устойчивое); Количество выполнений прыжка – однократное (без серий)в связке с серийными,используя поочерёдный счёт;
3	ЛИП- ПРЫЖКИ	Теория 3 Техника выполнения прыжков с переменной работой ног	Практика 19 Прыжки через препятствия Приёмы приземления Разножки Антурнаны
4	ПИРУЭТЫ	Теория 3 Виды	Практика 27 Пируэты на 720 Джаз пируэты Аттетюд вертолёты
5	СОВРЕМЕННАЯ ХОРЕОГРАФИЯ	Теория:3 О новых направлениях	Практика:27 Точность движений; Сила и аккуратность движений; Синхронность движений; Энергичность исполнения чир-данса; Координация движений Хип-хоп Тектоник Электрик

6	Шагаты и махи	Теория:3 Виды Способы самостоятельной растяжки	Практика:15 Партерная гимнастика Хореография
7	Соревнования и концерты		Практика:24 Выступления на концертах. Соревнования Поддержка команд
8	Итоговое занятие		Подведение итогов за год

5 год обучения

№ п/п	Тема	Краткое содержание	
1	Вводное 1 ч.	1ч спортивные программы по черлидингу	
2	ЧИР-ПРЫЖКИ	Теория:3 Для чего прыжки в программе	Практика:20 Совершенствование техники
3	ЛИП- ПРЫЖКИ	Теория 3 Использование лип прыжков в качестве визуального эффекта	Практика 19 Совершенствование техники
4	ПИРУЭТЫ	Теория 5 Комбинации	Практика 25 Совершенствование техники Заход в пируэт с прыжка
5	СОВРЕМЕННАЯ ХОРЕОГРАФИЯ	Теория:3 Рисунки и перестроения	Практика:27 Составление связок
6	Шагаты и махи	Теория:3 Способы парной растяжки	Практика:20 Партерная гимнастика Хореография

7	Соревнования и концерты		Практика:24 Выступления на концертах. Соревнования поддержка
8	Итоговое занятие		Подведение итогов за год

Список литературы:

Нормативные документы

1. Закон Российской Федерации «Об образовании». М.,2002
2. Конвенция о правах ребёнка.// Народное образование.1993
3. Конституция Российской Федерации. М., 2002
4. Концепция модернизации дополнительного образования детей Российской Федерации до 2010г.// Внешкольник,2004 №12.
5. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей.//Внешкольник 1997 №4

Список литературы для педагога

Ильинский И.М. Партнерство ради качества // Вузовские вести. 2002, № 3,

. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года //Теор. и практ. физ. культ. 2001, № 4,

Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теор. и практ. физ. культ. 2001. № 4,

Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств "cheerleaders" - групп поддержки спортивных команд. Метод. пос. для педагогов-инструкторов и тренеров / Сост. С.А. Носкова.- М.: МГСА, 2001.

Моченов В.П. Физическая культура и спорт в профилактике наркомании и преступности среди молодежи //Теор. и практ. физ. культ. 2001, № 2,

Носкова С.А. Первые шаги становления спортивно-педагогической деятельности студентов - чирлидинг как нового направления в физическом развитии молодежи //Физическое воспитание учащейся молодежи. Матер. науч. семинара кафедры физической культуры / Под ред. И.А. Лысовой. - М.: МГСА, 2001,

Носкова С.А. Физическая культура - по преимуществу культура // Alma mater. Вестник высшей школы. 2001, № 11,

Работин И.В. Инновационный компонент педагогической деятельности учителя физической культуры // Теор. и практ. физ. культ. 2001, № 2,

Региональная общественная организация Федерация чирлидерс - группы поддержки спортивных команд // Теор. и практ. физ. культ. 1999, № 10, с. 21.

Суник А.Б. XX век и олимпийская триада // Теор. и практ. физической культуры. 2000, № 6,

Философия и социология спорта в XXI веке. "Круглый стол" журнала "Теория и практика физической культуры" совместно с кафедрой философии и социологии РГАФК. 29 марта 2000 г. // Теор. и практ. физ. культ. 2000, № 6

Список литературы для воспитанников.

Бекина С.И., Ломова Т.Т. Музыка и движение. - С-Пб: Искусство, 1995г.
Воронина И.А. Историко-бытовой танец. - Санкт-Петербург: Искусство, 2000г.

Приложение

НОМИНАЦИЯ ЧИР

К номинации **ЧИР** относятся команды 100% состава которых – девушки. Команда будет соревноваться в номинации **ЧИР-МИКС**, если в ее составе есть один (или более) юноша. Программы ЧИР включают в себя достаточно большое количество акробатических элементов, требуют страховки при выполнении сложных элементов программы. В ЧИР-программах используются чирсы и чанты. В программах разрешается использование средств агитации. Перед началом программы вся команда должна замереть и каждый спортсмен должен хотя бы одной ногой стоять на площадке.

Обязательные элементы ЧИР-программ

Должно быть выполнено минимально: 2 чир-прыжка, 1 стант, 1 пирамида, акробатика (должна быть включена в программу), 1 чир (выполняется без музыкального сопровождения), 1 чант (выполняется без музыкального сопровождения), 1 чир-данс.

Все элементы, кроме акробатики, стантов и пирамид должны быть выполнены всеми членами команды одновременно или в риппл.

ЧИР-ПРЫЖКИ

Судятся техника, высота и чистота прыжка, включая приземление. Прыжки обычно используются для достижения визуального эффекта

Критерии оценки:

- Техника выполнения прыжка
- Растяжка черлидеров и сила прыжка
- Натянутость ног и рук черлидеров во время прыжка (колени и локти не должны быть согнуты)
- Стабильность приземления (тихое и устойчивое)
- Количество участников, выполняющих прыжок (все участники/часть команды)
- Количество выполнений прыжка (двойной прыжок, серии прыжков)
- Визуальная эффектность прыжков
- Сложность прыжков

СТАНТЫ

Выполняются минимально двумя, максимально пятью участниками команды. В составе программы могут использоваться станты различной конфигурации. Станты могут быть названы специальным элементом данного вида спорта. Они были придуманы для достижения высоты, чтобы обращаться к зрителям, которые находятся далеко на трибунах стадиона.

Судится точность выполнения, техничность, время, чистота, сложность, стабильность, высота, мягкость и четкость движений.

Критерии оценки:

- Техника выполнения
- Стабильность станта (без шатания)
- Прямой корпус, натянутые ноги, руки флаера
- Позиции баз и флаеров в станте
- Сила и энергия выполнения
- Контроль безопасности во время выполнения станта (участниками станта)
- Наличие броска при спуске
- Стабильность и мягкость приземления на сходе со станта
- Прием флаера (высоко, мягко, под хорошим контролем)
- Техника (чистота) выполнения перехода от станта к станту
- Рациональность расположения стантов на площадке (нет ощущения толпы, суеты, беспорядка)
- Удержание стабильности позы в каждом элементе минимально – 2 сек /4 счета/
- Сложность, высота стантов

ПИРАМИДЫ

Строятся из стантов, соединенных между собой. Чем дольше участники вместе, чем выше мастерство команды, тем сильнее будет смотреться пирамида. Существует много разных названий и форм пирамид, популярность которых периодически меняется. Поэтому если меры безопасности соблюдаются, то могут изобретаться новые пирамиды, которым будут даны новые названия.

Судится техничность, время, чистота, стабильность, высота, четкость выполнения, сложность элементов

Критерии оценки:

- Четкость и быстрота выполнения элемента
- Гармоничность переходов от станта к пирамиде и от пирамиды к пирамиде
- Сложность, сила, высота пирамид
- Техника выполнения
- Четкость и чистота (нет беспорядочности) выполнения пирамид
- Позиции баз и флаеров в пирамиде (должны быть заняты верно)
- Разнообразие пирамид и переходов от пирамиды к пирамиде
- Прямой корпус, натянутые ноги, руки флаера
- Стабильность и мягкость приземления на сходе с пирамиды (приземление выполняется на две ноги одновременно)
- Прием флаера (высоко, мягко, под хорошим контролем)
- Удержание стабильности позы в каждом элементе минимально – 2 сек /4 счета/

АКРОБАТИКА

Выполняется как визуальный эффект для повышения зрелищности программы. Элементы акробатики могут выполняться не всем составом команды, а несколькими наиболее подготовленными спортсменами.

Судится сложность, точность, чистота, четкость и визуальный эффект.

Критерии оценки:

- Прямой корпус, натянутые ноги, руки черлидера во время выполнения элементов
- Четкость приземления (выполняется на две ноги вместе)
- Стабильность положения при приземлении
- Техника выполнения элемента

ЧИРЫ И ЧАНТЫ

Выполняются без музыкального сопровождения. Приветствуется выполнение чиров и чантов на русском языке. В случае использования в программе чиров и чантов на иностранном языке текст должен быть предоставлен судейской бригаде непосредственно перед просмотром (текст должен быть написан разборчиво, должны быть указаны название команды, номинация, возрастная категория, фамилия, имя тренера) (см. гл.12,п.18).

чир - в содержании должна быть задана определенная информация для зрителей (болельщиков): о команде черлидеров, об играющей на поле команде, о происходящих событиях и т.п.

чант - повторяющееся слово или фраза, которую используют для привлечения зрителей к участию в программе.

Чиры и чанты были изобретены для общения со зрителями на трибунах. Они должны выражать силу и энергию. Чиры и чанты – характерный элемент черлидинга.

Оценивается скорость четкость, синхронность и эффект от чиров и чантов.

Критерии оценки:

- Четкое и хорошо различимое звучание чиров и чантов.
- Реакция зрителей на исполнение чиров и чантов (зрители кричат вместе с черлидерами).
- Смысл чиров и чантов.
- Точность, резкость и сила базовых движений черлидинга во время выполнения чиров и чантов
- Синхронность исполнения
- Повторение слова или фразы (во время выполнения чанта).

ЧИР-ДАНС

Строится на основе базовых движений черлидинга, должен включать в себя разнообразные движения, быть энергичным и веселым. Выполняется всей командой и минимум на 8 счетов.

Критерии оценки:

- Точность движений
- Сила и аккуратность движений
- Синхронность движений
- Энергичность исполнения чир-данса
- Координация движений

СРЕДСТВА АГИТАЦИИ. В чир-программах разрешается использование только нижеперечисленных средств агитации: знамена, таблички, мегафоны, баннеры и помпоны. Не допускается использование средств агитации, которые могут повредить соревновательное покрытие.

НОМИНАЦИЯ ЧИР-ДАНС

Программы **ЧИР-ДАНС**. Выполняются как на специальной площадке для ЧИР-ДАНСа (taraflex), 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 черлидинга. Особое внимание при постановке программы следует уделить хореографии, динамике и сложности переходов от одного элемента к другому, синхронности выполнения всех составных частей программы.

Обязательные элементы ЧИР-ДАНС-программы

Должно быть выполнено минимально: 1 пируэт (для возрастной категории взрослые - двойной), 1 шпагат, 2 чир-прыжка, 1 лип-прыжок (для взрослой возрастной категории - 2) и 2 вида махов. Все обязательные элементы выполняются всеми участниками команды одновременно или в риппл.

Запрещено:

Чиры, чанты, станты, пирамиды, акробатика, средства агитации (кроме помпонов), построение программы на базовых элементах аэробики.

ПИРУЭТЫ

Вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов. Для возрастной категории «взрослые» должен выполняться двойной пируэт.

Критерии оценки:

- Устойчивость пируэта, соблюдение равновесия
- Количество вращений (одинарный/двойной)
- Техничность исполнения
- Четкое завершение элемента

ШПАГАТЫ

Выполнение этого элемента должно быть обязательно зафиксировано минимум на два счёта.

Критерии оценки:

- Растяжка, гибкость черлидеров
- Техника исполнения
- Натянутость ног черлидеров во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты)
- Разнообразие шпагатов

ЧИР-ПРЫЖКИ

Выполняется, как минимум, два прыжка по выбору. В выполнении прыжков, участвует 100% состава команды. Оценивается гибкость, высота, сила, скорость и правильная техника.

Критерии оценки: (см. выше в разделе «Обязательные элементы ЧИР-программ»)

ЛИП-ПРЫЖКИ

Прыжки в шпагат с приходом на одну ногу.

Критерии оценки:

- Растяжка, гибкость черлидеров
- Техника исполнения
- Натянутость ног черлидеров во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты)
- Разнообразие липов
- Скорость исполнения

МАХИ

Выполняются синхронно с максимальной амплитудой. Могут выполняться вперед и в сторону.

Баллы даются за гибкость, сложность, технику выполнения и комбинации махов.

Критерии оценки:

- Растяжка, гибкость черлидеров
- Техника исполнения
- Натянутость ног черлидеров во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты)
- Разнообразие комбинаций махов

СРЕДСТВА АГИТАЦИИ. В номинации «ЧИР-ДАНС» разрешается использование только помпонов.

ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ ЧЕРЛИДИНГА

Акробатика (Tumbling) – колесо, сальто и другие гимнастические элементы, выполняемые на полу.

База (Base) – спортсмен, обеспечивающий основную поддержку маунтера/флайера.

Лип (Leap) — прыжок в шпагат (обязательный элемент программы в номинации «Чир-Данс»).

Основная база (Main Base) – спортсмен, удерживающий вес напрямую и находящийся в контакте с соревновательной поверхностью.

Партнерский стант - поддержка с подъемом или выбросом одного флайера с одиночной базы.

Переходный стант (Transitional stunt) – Движения, направленные на переход от одного станта к другому. Высота/уровень переходного станта могут на очень короткое время превышать допустимые правилами нормы.

Пирамида (Pyramid) – соединенные или пытающиеся соединиться станты;

- поддержка более одного флайера;
- любой подъем в 3 уровня.

Пируэт (Pirouette) — вращение на одной ноге (обязательный элемент программы в номинации «Чир-Данс»).

Помпоны (Pom-poms) – атрибут/аксессуар в черлидинге

Споттер (Spotter) – страхующий, отвечающий за безопасность зоны «голова-плечи», может помогать контролировать стант/пирамиду, но не должен обеспечивать основную поддержку станта или пирамиды; должен поддерживать постоянный визуальный контакт с флайером и отвечать за его безопасный спуск.

Спуск (Dismount) – сход со стационарного станта/пирамиды на пол или на пол через кредл.

Стант (Stunt) – поддержка, максимально в два уровня с подъемом одного флайера или баскет тосс;

Станты в чир-дансе - любое движение, при котором вес тела спортсмена поддерживается другим спортсменом, при этом нога/ноги первого спортсмена не касаются земли.

Флайер (Flyer / Top person) – спортсмен, не имеющий контакта с соревновательной поверхностью (полом).

Чант (Chant) – повторяющееся слово или фраза, которую используют для привлечения зрителей к участию в программе

Чир (Cheer) – речевка, передающая информацию, направлена на достижение голосового контакта со зрителями