



РФСОО «Федерация чирлидинга Москвы»

ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ ЧИРЛИДЕРОВ

Методическое пособие
для работы с детьми от 6 до 17 лет



УДК 796/799
ББК 75.729
В75

Авторский коллектив:

Э.Ю. Вороненкова, О.Н. Дель, О.П. Котова, М.Ю. Новиченкова,
Т.В. Саушкина, М.А. Халикова, О.Г. Чернигов

Вороненкова Э.Ю.

В75 Основы подготовки чирлидеров. Методическое пособие для работы с детьми от 6 до 17 лет. / Э.Ю. Вороненкова и др. – 2-е изд., исправл. и дополн. – М.: Спорт, 2022. – 88 с.

ISBN 978-5-907225-96-1

Пособие содержит рекомендации по подготовке чирлидеров с методическими указаниями к выполнению элементов, прогрессией обучения, нормативами для детей от 6 до 17 лет. Даны определения и описание техники выполнения основных элементов чирлидинга, приведен пример тематического планирования и содержания тренировочного процесса. В приложении дана Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура», модуль «Чирлидинг» для начального образования (1–4 классы).

Для тренеров, педагогов системы дополнительного образования, учителей физической культуры, других специалистов, ориентированных на работу с чирлидинговыми командами начального уровня.

УДК 796/799
ББК 75.729

Идея обложки А.В. Новиковой

ISBN 978-5-907225-96-1

© ВЭ.Ю. Вороненкова, О.Н. Дель,
О.П. Котова, М.Ю. Новиченкова,
Т.В. Саушкина, М.А. Халикова,
О.Г. Чернигов 2022
© Издательство «Спорт»,
оформление, издание, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. Вступительная часть (В. П. Новикова)	4
2. Пояснительная записка	8
3. Планирование тренировочного процесса	9
3.1. Пример тематического планирования на трехгодичный тренировочный цикл (для возрастной группы 6–8 лет)	11
4. Содержание тренировочного процесса	12
4.1. Тестирование	12
4.2. Разминка	12
4.3. Базовые движения	13
4.4. Теоретическая подготовка	17
4.5. Психологическая подготовка	18
4.6. Общая физическая подготовка	20
4.7. Специальная физическая подготовка	20
4.8. Требования к тренировочному процессу	20
4.9. Правила техники безопасности на тренировке	22
4.9.1. Для тренеров	22
4.9.2. Для занимающихся	23
5. Общие требования к методике тренировочного процесса дисциплин чир спорта	24
5.1. Методические рекомендации по построению годичного плана подготовки команды	24
5.2. Методические рекомендации для проведения тестирования	26
5.3. Методические рекомендации по развитию гибкости	32
5.4. Описание техники выполнения основных элементов акробатики	32
6. Описание техники выполнения основных элементов ЧИРЛИДИНГ-дисциплин	41
6.1. Чир-прыжки	41
6.2. Станты	46
6.3. Пирамиды	55
6.3.1. Методические рекомендации для разучивания пирамид	60
6.4. Чирсы	61
6.4.1. Методические рекомендации для разучивания чирсов	62
6.5. Чир данс	62
6.5.1. Методические рекомендации для разучивания чир дансов	63
7. Описание техники выполнения основных элементов ПЕРФОМАНС-дисциплин (чир-фристайл и чир-джаз)	64
7.1. Пируэты	64
7.2. Шпагаты	67
7.3. Махи	67
7.4. Лип-прыжки	69
7.5. Особенности работы и основы подготовки спортсменов в дисциплинах ЧИР-ФРИСТАЙЛ и ЧИР-ДЖАЗ	71
7.5.1. Основные направления подготовки спортсменов	71
7.5.2. Примеры построения урока по танцевальным направлениям (планы урока)	73
7.5.3. Дополнительные материалы для тренера	76
8. Литература	78
9. Приложение № 1 (ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА)	79