

УДК 796/799
ББК 75.729
В 75

Вороненкова Э.Ю., Саушкина Т.В.

В75 Основы подготовки чирлидеров. Методическое пособие для работы с детьми от 6 до 17 лет. / Э.Ю. Вороненкова, Т.В. Саушкина. – М.: Спорт, 2020. – 72 с.

ISBN 978-5-907225-50-3

Пособие содержит рекомендации по подготовке чирлидеров с методическими указаниями к выполнению элементов, прогрессией обучения, нормативами с учётом возрастных особенностей и рассчитано на подготовку детей в трех возрастных группах: 6–8 лет; 8–12 лет; 12–17 лет. Даны определения и описание техники выполнения основных элементов чирлидинга. Приведены примеры тематического планирования и содержания тренировочного процесса, в т.ч. пример годового плана работы с командой на основе опыта тренеров Федерации чирлидинга Москвы.

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

УДК 796/799
ББК 75.729

ISBN 978-5-907225-50-3

© Вороненкова Э.Ю.,
Саушкина Т.В., текст 2020
© Издательство «Спорт»,
оформление, издание, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. Вступительная часть (В.П. Новикова)	4
2. Пояснительная записка	8
3. Планирование тренировочного процесса	9
4. Содержание тренировочного процесса	12
4.1. Тестирование	12
4.2. Разминка	13
4.3. Базовые движения	13
4.4. Теоретическая подготовка	17
4.5. Психологическая подготовка	18
4.6. Элементы чирлидинга (чир спорта)	20
5. Методическое обеспечение программы	24
5.1. Методические рекомендации для проведения тестирования	24
5.2. Нормативы	28
5.3. Описание техники выполнения основных элементов программ ЧИРЛИДИНГ-дисциплин	30
5.4. Примеры пирамид в 2 уровня	49
5.5. Методические указания для разучивания пирамид	53
5.6. Методические указания для разучивания чиров	54
5.7. Методические указания для разучивания чир-дансов	54
5.8. Описание техники выполнения основных элементов программ ПЕРФОМАНС-дисциплин (чир-фристайл, чир джаз)	56
5.9. Методические рекомендации по развитию гибкости	60
5.10. Общая физическая подготовка чирлидеров	61
5.11. Специальная физическая подготовка чирлидеров	61
5.12. Методические рекомендации по построению годовичного плана подготовки команды	62
5.13. План мероприятий чирлидинговой команды в течение сезона	64
5.14. Правила техники безопасности на тренировке	67
6. Литература и источники	68