

В.А. Гребенникова, А.И. Карпов, М.А. Носенко

ЧЕРЛИДИНГ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Методические указания



Оренбург
2013

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

В.А. Гребенникова, А.И. Карпов, М.А. Носенко



ЧЕРЛИДИНГ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет» в качестве методических указаний для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования для всех направлений подготовки

Оренбург
2013

УДК 796(076.5)
ББК 75.729я7
Г79

Рецензент - кандидат педагогических наук, доцент М.И. Кабышева

Гребенникова, В.А.

Г79 Черлидинг в практике физического воспитания: методические указания / В.А. Гребенникова, А.И. Карпов, М.А. Носенко; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2013. – 76 с.

Методические указания соответствуют основным требованиям рабочей программы «Физическая культура» по теме «Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений».

Методические указания включают в себя объём информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки студентов при изучении нетрадиционных видов спорта или систем физических упражнений.

Содержание методических указаний позволяет использовать средства физической культуры в целях сохранения и укрепления здоровья, физического развития.

В работе представлены основные методы, принципы построения занятий, техника выполнения базовых элементов черлидинга.

Методические указания предназначены для студентов, обучающихся по всем направлениям подготовки при изучении дисциплины «Физическая культура», а так же могут использоваться преподавателями физической культуры высших учебных заведений.

УДК 796(076.5)
ББК 75.729я7
© Гребенникова В.А.
Карпов А.И.
Носенко М.А., 2013
© ОГУ, 2013

Содержание

Введение.....	6
1 Черлидинг в системе физического воспитания студентов.....	8
2 История развития черлидинга.....	13
2.1 Развитие черлидинга в России и зарубежом.....	13
2.2 Оренбургская Региональная «Федерация Черлидинга».....	17
3 Черлидинг как новый популярный вид спорта студенческой молодежи....	20
3.1 Общее положение черлидинговых программ.....	20
3.3 Музыкальное сопровождение на занятиях по черлидингу.....	25
3.3 Осанка и походка черлидера.....	27
4 Основы техники выполнения элементов черлидинга.....	29
4.1 Обязательные элементы «ЧИР» - программы.....	30
4.2 Обязательные элементы «ДАНС» - программы	32
4.3 Базовые положения кистей и рук в «ЧИР» - программе.....	33
4.4 ЧИР - прыжки.....	37
4.5 Станты.....	39
4.6 Подъемы.....	41
4.7 Действия базовых спортсменов во время исполнения стантов.....	44
4.8 Примеры положения флайера в станте по возрастанию сложности.....	49
4.9 Примеры спуска флайера со станта по возрастанию сложности.....	50
4.10 Пирамиды.....	52
4.11 Акробатика.....	53
4.12 Обязательные элементы «ДАНС» - программы.....	58
5 Организация учебно-тренировочного процесса по черлидингу.....	62
5.1 Материально - техническая база.....	62
5.2 Тренерско-преподавательские кадры.....	62
5.3 Правила техники безопасности на занятиях по черлидингу.....	63
6 Универсальные стандарты черлидинга.....	66