

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5
муниципального образования
город-курорт Анапа
(МБУ ДО СШ № 5)
Гребенская ул., д. 93Б
г. Анапа, Краснодарский край, 353440
Тел./факс: (861-33) 4-54-83
<https://dush5.anapaedu.ru/>, e-mail: dush5@anapaedu.ru
ОКПО 49459945, ОГРН 1022300522551
ИНН/КПП 2301036477/230101001
02.05.2024 № 133

На № _____ от _____

СПРАВКА

Настоящей справкой подтверждаю, что методист Никифорова Е.Г. оказала консультативную помощь тренеру-преподавателю Белых В.А. в подготовке победителя Первенства Краснодарского края по тхэквондо среди юношей и девушек 12-14 лет Айвазяна Михаила (ст. Архангельская, 21-23.04.2022).

Приложение: копия протокола

Справка дана по месту требования

Директор



В. Ким

**Протокол результатов соревнований
Первенство Краснодарского края по тхэквондо среди юношей и девушек 12-14 лет (ВТФ - весовые категории)**

21-23.04.2022 г. Архангельск

Юноши 53 кг

№	Фамилия Имя Отчество	Дата рождения	Спортивная квалификация	Техническая квалификация	Город	Область, Край	ДСО	ДЮСШ	Ф.И.О. Тренера	Занятое место
1	Айвазян Михаил Эрнестович	03.01.2008	2 юн.	1 пум	Анапа	Краснодарский край	УО	ДЮСШ№5	Белых В.А.	1
2	Пашкин Кирилл Михайлович	14.03.2009	1 юн.	1 гып	г-к Геленджик	Краснодарский край	УФКнс	СШ "Старт"	Дышкован В.М.	2
3	Саломуха Игнат Евгеньевич	11.06.2009	2 юн.	2 гып	Тихорецкий район	Краснодарский край	ОФК н С	СШОР "Витязь"	Дерманский Р.С.	3
4	Прудитов Владимир Александрович	06.10.2008	1 юн.	5 гып	Тихорецкий район	Краснодарский край	ОФК н С	СШОР "Витязь"	Дерманский Р.С.	3
5	Радаев Ростислав Дмитриевич	06.05.2010	2 юн.	6 гып	Ейский район	Краснодарский край	ОФКнс	ДЮСОО	Шалкин С.В.	5-8
6	Базальский Омар Фарисович	19.01.2008	3 разр.	6 гып	Сочи	Краснодарский край	Упр.Об.	МБУДО ДЮСШ №1 г. Сочи	Балаган В.Е. Башарули С.Ю.	5-8
7	Куст Тимофей Иванович	18.09.2009	2 юн.	5 гып	Тихорецкий район	Краснодарский край	ОФК н С	СШОР "Витязь"	Нижник А.Н.	5-8
8	Павлюченко Матвей Дмитриевич	05.08.2009	1 юн.	6 гып	Сочи	Краснодарский край	Упр.Об.	МБУДО ДЮСШ №1 г. Сочи	Балаган В.Е. Башарули С.Ю.	5-8
9	Емулов Кантемир Запирович	01.09.2009	2 юн.	8 гып	Сочи	Краснодарский край	Упр.Об.	МБУДО ДЮСШ №1 г. Сочи	Балаган В.Е. Башарули С.Ю.	9-16
10	Борозна Александр Андреевич	21.02.2008	1 юн.	4 гып	Ашшеронский район	Краснодарский край	ОФКнс	МКУ СШ "Олимп"	Гуляко Е.О.	9-16
11	Егоров Дмитрий Александрович	13.06.2010	2 юн.	4 гып	Дабинский район	Краснодарский край	УФК н С	СШ единоборств	Сергеев В.Д.	9-16
12	Щиншин Илья Александрович	22.07.2009	2 юн.	6 гып	Тихорецкий район	Краснодарский край	ОФК н С	СШОР "Витязь"	Ленехина Т.С.	9-16
13	Косов Алексей Артемович	05.01.2010	2 юн.	6 гып	Тихорецкий район	Краснодарский край	ОФК н С	СШОР "Витязь"	Дерманский Р.С.	9-16
14	Дырочка Андрей Андреевич	13.01.2010	2 юн.	6 гып	Тихорецкий район	Краснодарский край	ОФК н С	СШОР "Витязь"	Нижник А.Н.	9-16
15	Авдеев Даниил Игоревич	11.03.2008	1 юн.	5 гып	Тихорецкий район	Краснодарский край	ОФК н С	МБУ "СШ "Энергия"	Лисицын А.В.	9-16
16	Котыгорох Валдим Юрьевич	08.02.2009	2 юн.	5 гып	Тихорецкий район	Краснодарский край	ОФК н С	СШОР "Витязь"	Нижник А.Н.	9-16
17	Рустапов Айдын Шамил оглы	05.09.2010	2 юн.	6 гып	Тихорецкий район	Краснодарский край	ОФК н С	СШОР "Витязь"	Дарионова Н.В.	17-18
18	Киселев Игорь Алексеевич	07.02.2008	3 разр.	6 гып	Новороссийск	Краснодарский край	У.О.	ДЮСШ "Олимп"	Корчакин А.В.	17-18

Председатель судейской коллегии
Бабаков И.В.

Главный секретарь
Дерманский Р.С.



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5
муниципального образования
город-курорт Анапа
(МБУ ДО СШ № 5)
Гребенская ул., д. 93Б
г. Анапа, Краснодарский край, 353440
Тел./факс: (861-33) 4-54-83
<https://dush5.anapaedu.ru/>, e-mail: dush5@anapaedu.ru
ОКПО 49459945, ОГРН 1022300522551
ИНН/КПП 2301036477/230101001
02.05.2024 № 162

№ _____ от _____

СПРАВКА

Настоящей справкой подтверждаю, что методист Никифорова Е.Г. оказала консультативную помощь тренеру-преподавателю Воиновой О.В. в подготовке победителя Чемпионата и Первенства Южного Федерального Округа по ушу Воиновой Евы (г. Новороссийск, 12.02.2023) .

Приложение: копия протокола

Справка дана по месту требования

Директор



А.В. Ким

Индивидуальные; таолу - цяншу; Юниорки

N	Фамилия, имя, отчество	Возр.	Город	Команда	О	М
1	Выходец Дарина	15	Сочи	Краснодарский край	9,25	1
2	Кожевникова Владислава	14	Сочи	Краснодарский край	9,06	2
3	Никитченко Элина	14	Владикавказ	РСО-Алания	8,995	3
4	Гусева Елизавета	16	Севастополь	Севастополь	8,815	4
5	Самарова Алиса	14	Анапа	Краснодарский край	8,76	5
6	Харламова Александра	15	Городище	Волгоградская область	8,7	6

Индивидуальные; таолу - цяншу; Юниоры

N	Фамилия, имя, отчество	Возр.	Город	Команда	О	М
1	Куницын Алексей	15	Сочи	Краснодарский край	9,195	1
2	Афонин Артем	15	Новороссийск	Краснодарский край	9,01	2
3	Даралиев Назим	15	Новороссийск	Краснодарский край	8,69	3

Индивидуальные; таолу - наньгунь; Юниорки

N	Фамилия, имя, отчество	Возр.	Город	Команда	О	М
1	Цветкова Вервара	15	Сочи	Краснодарский край	9,15	1
2	Кабанова Виктория	14	Владикавказ	РСО-Алания	9,11	2
3	Ильина Виталия	14	Сочи	Краснодарский край	8,95	3
4	Токаева Марина	15	Владикавказ	РСО-Алания	8,825	4
5	Аюмова Анастасия	14	Краснодар	Краснодарский край	8,69	5
6	Новикова Луиза	14	Ростов-на-дону	Ростовская область	8,64	6

Индивидуальные; таолу - наньгунь; Юниоры

N	Фамилия, имя, отчество	Возр.	Город	Команда	О	М
1	Малиев Давид	14	Владикавказ	РСО-Алания	9,05	1
2	Гадаев Александр	15	Владикавказ	РСО-Алания	8,815	2
3	Шабалков Дмитрий	15	Волгоград	Волгоградская область	8,425	3

Индивидуальные; таолу - гунь шу; Женщины

N	Фамилия, имя, отчество	Возр.	Город	Команда	О	М
1	Воинова Ева	19	Анапа	Краснодарский край	9,355	1
2	Дауцева Евгения	17	Владикавказ	РСО-Алания	9,275	2

Индивидуальные; таолу - цяншу; Женщины

N	Фамилия, имя, отчество	Возр.	Город	Команда	О	М
1	Сарварова Юратз	16	Сочи	Краснодарский край	9,375	1
2	Востранутова Варвара	19	Краснодар	Краснодарский край	8,925	2

Главный судья:

Бурнацев М.В.

Главный секретарь:

Раззраенов Р.А.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5
муниципального образования

город-курорт Анапа
(МБУ ДО СШ № 5)

Гребенская ул., д. 93Б

г. Анапа, Краснодарский край, 353440

Тел./факс: (861-33) 4-54-83

<https://dush5.anapaedu.ru/>, e-mail: dush5@anapaedu.ru

ОКПО 49459945, ОГРН 1022300522551

ИНН/КПП 2301036477/230101001

02.05.2024 № *134*

№ _____ от _____

СПРАВКА

Настоящей справкой подтверждаю, что методист Никифорова Е.Г. оказала консультативную и организационную помощь тренеру-преподавателю Рубахину Е.Е. в подготовке победителя Чемпионата и Первенства Краснодарского края по киокусинкай девочки 10-11 лет Зикарьян Миланы (24-26.02.2023 г. Краснодар).

Приложение: копия итогового протокола

Справка дана по месту требования

Директор



А.В. Ким

Протокол хода соревнований по олимпийской системе (поединки, ката)

Чемпионат и Первенство Краснодарского края по Киокусинкай
(дисциплина Синкёкусинкай)

24-26 февраля 2023г.

г.Краснодар

Девочки 10-11 лет до 35 кг
(возрастная группа)

Кумитэ
(спортивная дисциплина)

Сидоренко Аlesia(Ростов)

Зикарьян Милана(Анапа)

Зикарьян Милана(Анапа)

Зикарьян Милана(Анапа)

Филиппова Кира(Краснодар)

РЕЗУЛЬТАТЫ:

- 1 место – Зикарьян Милана(Анапа)
- 2 место – Филиппова Кира(Краснодар)
- 3 место - Сидоренко Аlesia(Ростов)

Главный судья

М
(подпись)

Ким А.В.
(фамилия, инициалы)

Главный секретарь

В
(подпись)

Котенёв В.А.
(фамилия, инициалы)

М.П.



КОТЕНЁВ В.А.



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5
муниципального образования

город-курорт Анапа
(МБУ ДО СШ № 5)

Гребенская ул., д. 93Б

г. Анапа, Краснодарский край, 353440

Тел./факс: (861-33) 4-54-83

<https://dush5.anapaedu.ru/>, e-mail: dush5@anapaedu.ru

ОКПО 49459945, ОГРН 1022300522551

ИНН/КПП 2301036477/230101001

02.05.2024 № *135*

На № _____ от _____

СПРАВКА

Настоящей справкой подтверждаю, что методист Никифорова Е.Г. оказала консультативную и организационную помощь тренеру-преподавателю Кагриманяну Д.С. в подготовке победителя Первенства Краснодарского края по дзюдо среди юношей до 18 лет Согова Юрия (31.05.2023-03.06.2023 г. Армавир).

Приложение: копия итогового протокола

Справка дана по месту требования

Директор



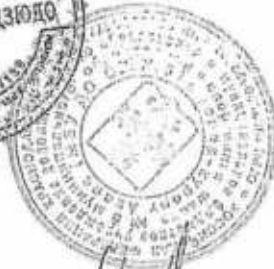
В.М. А.В. Ким

124 / 140007

Итоговый протокол
Первенство Краснодарского края по дзюдо среди юношей до 18 лет, 2007-09г.г.
31.05.23 - 03.06.23
г. Армавир
№90.

№. п/п№	Фамилия	Имя	Команда	Общество	Г.Р.	Разряд	Тренер	Место
1.	6	СОГОВ Юрий	Анш	МО	2009	3юн	Каграманя Каграманян	1
2.	5	БАЙГАШВ Тимур	Дабнок	МО	2009	2юн	Величко	2
3.	3	ГЕЙДАРОВ Артем	Калининский	ФК	2008	2юн	Викентьев Романченко	3
4.	9	ГАБРИВИАН Арман	Анапа	МО	2008	3юн	Шахмурадлы	3
5.	8	АНТОНЯН Богдан	Сочи	ФК	2008	3юн	Азгониан Галушмян	5
6.	4	РЗАВВ Тимур	Краснодар	ФК	2008	2юн	Натхо А.Р.	5
7.	1	ГОЛОДИЛОВ Роман	Краснодар	ФК	2007	1юн	Свакян	6/н
8.	7	ИШАНОВ Артем	Сочи	ФК	2008	3юн	Икониц	6/н
9.	2	ПЛЫДЬ Михаил	Крымск	МО	2007	3юн	Гореликова Адамия	6/н
10.	10	ОЛЕСОВ Никита	Дабнок	МО	2008	2юн	Абрамян	6/н

Подписи



КОПИЯ ВЕРНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5
муниципального образования

город-курорт Анапа
(МБУ ДО СШ № 5)

Гребенская ул., д. 93Б

г. Анапа, Краснодарский край, 353440

Тел./факс: (861-33) 4-54-83

<https://dush5.anapaedu.ru/>, e-mail: dush5@anapaedu.ru

ОКПО 49459945, ОГРН 1022300522551

ИНН/КПП 2301036477/230101001

02.05.2024 № *130*

№ _____ от _____

СПРАВКА

Настоящей справкой подтверждаю, что методист Никифорова Е.Г. оказала консультативную и организационную помощь тренеру-преподавателю Бабарицкому А.В. в подготовке призера Первенства Краснодарского края Самбо, Юноши 12-14 лет Испирьяна Арсена. (г. Армавир, 05.04.2023-08.04.2023).

Приложение: копия итогового протокола

Справка дана по месту требования

Директор



А.В. Ким

3-е место

Итоговый протокол
Первенство Краснодарского края. Самбо. Юноши 12-14 лет, 2009-11 г.р.
05.04.23 - 06.04.23
г. Армавир
+71

№ п/п №	Фамилия	Имя	Команда	Общество	Г.Р.	Разряд	Тренер	Место	
1	4	КИРИЧАЙ	Ярослав	Кавказская	ФК	2010	2юн	Аксенов В.В.	1
2	7	КИРИЛЛОВ	Степан	Темрюкский	МО	2009	3юн	Азаров Р.И., Бенгертц А.Б.	2
3	21	ИСПИРЬЯН	Арсен	Анапа	МО	2009	2юн	Бабарихин А.В.	3
4	1	АГАДЖАНИЯ	Арсен	Ульяновск	УО	2009	1юн	Дальков В.И.	4
5	16	КЕРНЫШОВ	Арсен	Лабитское	МО	2009	2юн	Казунц А.Б.	5
6	14	ПРИЛИПЕНКО	Никита	Павловский	ФК	2009	2юн	Жидок А.С.	б/м
7	19	БУХОРУКОВ	Никита	Новокубанский	МО	2009	2юн	Сидячихин Е.И.	б/м
8	25	ТАГИЕВ	Шхы-Али	Краснодар	ФК	2009	2юн	Двацк Ю.В.	б/м
9	10	АВДЖАН	Эмиль	Сочи	ФК	2010	2юн	Калицкий В.В.	б/м
10	9	БИЛЯВКА	Данил	Калининский	ФК	2010	2юн	Урманченко М.И., Евгеньев Э.В.	б/м
11	30	СКАБЕА	Никита	Динской	ФК	2009	2юн	Синьков А.А.	б/м
12	23	СТОЛЯРОВ	Васильод	Краснодар	ФК	2009	2юн	Забарина Е.А.	б/м
13	18	ИВАНОВ	Данил	Армавир	ФК	2009	1юн	Васерин А.Т.	б/м
14	24	ГРИГОРЯН	Данил	Армавир	ФК	2009	1юн	Тригорин Г.Р.	б/м
15	15	ТРИЩЕНКО	Матвей	Армавир	ФК	2010	1юн	Курганов Э.С., Карзулов В.В.	б/м
16	28	ЧОЛАКЯН	Арсур	Сочи	ФК	2010	2юн	Жапаров Д.Т.	б/м
17	12	ШКАЛОВ	Степан	Белореченский	ФК	2009	1юн	Каптышев Е.М.	б/м
18	8	ЭПРИКОВ	Сергей	Краснодар	ФК	2009	1юн	Савкин В.И.	б/м
19	2	КОЗУЛЯ	Арсений	Крымск	МО	2009	2юн	Филатов Д.И.	б/м
20	13	КОЛОДИЙ	Владим	Ейск	ФК	2010	3юн	Ракатов Р.Г.	б/м
21	27	КУМПАН	Никита	Анапа	МО	2009	2юн	Куртченко Ф.А.	б/м
22	17	ДЕМЕРЧЯН	Арсен	Алшаронский	ФК	2011	1юн	Калабацкий Ю.Н.	б/м
23	29	ВАСИЛЬЧЕНКО	Дмитрий	Курганское	МО	2009	2юн	Азаров С.В.	б/м
24	6	БЫЧЕК	Павел	Анапа	МО	2009	2юн	Шамуратов Г.В.	б/м
25	9	ПОНОМАРЕВ	Дмитрий	Сочи	ФК	2009	2юн	Прядко В.И., Дюферан А.П.	б/м
26	26	ПОПОВ	Дмитрий	Калининский	ФК	2009	2юн	Костюк А.В.	б/м
27	22	СБИТОПЛАВ	Абдукарим	Темрюкский	ФК	2010	2юн	Абиев А.А.	б/м
28	5	МАЛДАСЯН	Рубен	Сочи	ФК	2009	2юн	Назарян Г.А.	б/м
29	20	МКОЯН	Руслан	Курганский	ФК	2009	2юн	Арабжан С.М.	б/м
30	11	БЕРИШВИЛИ	Деметрий	Сочи	ФК	2009	2юн	Прядко В.И., Дюферан А.П.	б/м

Подписи



КОПИЯ ВЕРНА

Handwritten signature

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5
муниципального образования
город-курорт Анапа
(МБУ ДО СШ № 5)

Гребенская ул., д. 93Б
г. Анапа, Краснодарский край, 353440
Тел./факс: (861-33) 4-54-83
<https://dush5.anapaedu.ru/>, e-mail: dush5@anapaedu.ru
ОКПО 49459945, ОГРН 1022300522551
ИНН/КПП 2301036477/230101001

02.05.2024 № *181*

На № _____ от _____

СПРАВКА

Настоящей справкой подтверждаю, что методист Никифорова Е.Г. оказала консультативную помощь тренеру-преподавателю Лейба В.В. в подготовке победителя Первенства Краснодарского края по Сумо, среди юношей и девушек Асатуряна Артема (г. Краснодар, 22.01.2023) .

Приложение: копия итогового протокола

Справка дана по месту требования

Директор



А.В. Ким

2 м - краб

Итоговый протокол
15 Первенство Краснодарского края по Сумо, среди юношей и девушек до 15 лет
22.01.23 - 22.01.23
 город Краснодар ул. Береговая 144 СК Олимп
 40

№ п/п	№	Фамилия	Имя	Команда	Общество	Г.Р.	Разряд	Тренер	Мест
1	2	Асизов	Артём	Анапа	ДЮСШ	2010	3 юн.	Лейба В.В.	2
2	3	Вакуленко	Дмитрий	Красноармейский р-он ст.Марьянская	ДЮСШ ст.Марьянской	2010	6.р	Астафьев А.В.	3
3	1	Сурьянинов	Михаил	Краснодар	ККОС	2011	2 юн.	Пацята А.А.	3
4	4	Харин	Ярослав	Краснодар	ККОС	2010	2 юн.	Пацята А.А.	5
5	6	Бабичев	Илья	Крымск	ДЮСШ	2010	6 р	Талисманов Г.В.	5
6	5	Шаляко	Матвей	Новороссийск	ДЮСШ	2010	3 юн.	Гердеев С.С. Мрзьян А.А.	

Подписи



КОПИЯ ВЕРНА



МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПО
РАЗВИТИЮ КАРАТЭ
«ФЕДЕРАЦИЯ СИНКЁКУСИНКАЙ»
ИНН 2301093115 ОГРН 1162300053200 КПП 230101001

От 24.04.2024 № 330
на № _____ от _____

Справка-подтверждение

Дана методисту МБУ ДО СШ № 5 Никифоровой Елене Георгиевне в том, что она оказала организационную и консультативную помощь тренеру-преподавателю Дульневу А.Д. в подготовке к докладу на судейском семинаре на тему «Актуальные изменения в правилах соревнований» в рамках проведения Первенство ЮФО по кюкусинкай 18-20. 03.2022.

Президент МОО

"Федерация Синкёкусинкай"



А.В. Ким

КРАСНОДАРСКАЯ КРАЕВАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ФЕДЕРАЦИЯ СИНКЁКУСИНКАЙ»

г. Анапа ул. Маяковского 155

ИНН 2301071993 ОГРН 1092300002387 КПП 230101001

25.04.2024 № 331

на № _____ от _____

Справка-подтверждение

Дана методисту МБУ ДО СШ № 5 Никифоровой Елене Георгиевне в том, что она оказала организационную и консультативную помощь тренеру-преподавателю Дульневу А.Д. в подготовке мастер-класса «Отработка ударов руками в каратэ» в рамках проведения Краевых соревнований по киокусинкай 27.10.2023.

С уважением,

Президент ККОО

«Федерация Синкёкусинкай»



[Signature] /А.В. Ким/

АНСООДПО «Центр боевых искусств»

353440, г.-к.Анапа,

ул. Гребенская, д.93Б

тел./факс: (86133) 4-54-83

e-mail: karate-wko@mail.ru

от 13.04.2024 № 329

на № _____ от _____

Справка-подтверждение

Дана методисту МБУ ДО СШ № 5 Никифоровой Елене Георгиевне в том, что она оказала организационную и консультативную помощь тренеру-преподавателю Рэцой Д.И. в подготовке и проведении мастер-класса «Совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях» в рамках проведения Всероссийского Фестиваля «Пояс Черного моря» 9-12.05.2023 г.Анапа.

Справка дана по месту требования.

Президент АНСООДПО

«Центр боевых искусств»



А.В. Ким

МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПО
РАЗВИТИЮ КАРАТЭ
«ФЕДЕРАЦИЯ СИНКЁКУСИНКАЙ»
ИНН 2301093115 ОГРН 1162300053200 КПП 230101001

От 24.04.24 № 333
на № _____ от _____

Справка-подтверждение

Дана методисту МБУ ДО СШ № 5 Никифоровой Елене Георгиевне в том, что она оказала организационную и консультативную помощь тренеру-преподавателю Рубахину Е.Е. в подготовке мастер-класса «Совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях» рамках проведения Всероссийских соревнований по киокусинкай (игры РСБИ) 07.12.2023

Президент МОО

"Федерация Синкёкусинкай"



А.В. Ким

КРАСНОДАРСКАЯ КРАЕВАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ФЕДЕРАЦИЯ СИНКЁКУСИНКАЙ»

г. Анапа ул. Маяковского 155

ИНН 2301071993 ОГРН 1092300002387 КПП 230101001

25.04.2024 № 332

на № _____ от _____

Справка-подтверждение

Дана методисту МБУ ДО СШ № 5 Никифоровой Елене Георгиевне в том, что она оказала организационную и консультативную помощь тренеру-преподавателю Котеневу В.А. в подготовке и проведении мастер-класса «Совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих прямых в сочетании с боковыми, ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях» в рамках проведения Первенства Краснодарского края по киокусинкай г. Краснодар 10.02.2023.

С уважением,

Президент ККОО

«Федерация Синкёкусинкай»



 /А.В. Ким/

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА № 5 МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА

ПРИНЯТА

на педагогическом совете
МБУ ДО ДЮСШ № 5
Протокол № 3 от 31.08. 2022 г



**Методические рекомендации по обучению
технике выполнения основных элементов
черлидинга к дополнительной
общеобразовательной предпрофессиональной
программе базового и углубленного уровня по
виду спорта «Чир спорт».**

Авторы – составители:
Никифорова Е.Г., методист
Рыбьякова К.А. тренер-преподаватель

Методические рекомендации по обучению технике выполнения основных элементов черлидинга.

1. Обучение технике выполнения пируэтов.

1.1. Пируэт как элемент классического танца

Школа подготовки черлидеров отличается высоким исполнительским мастерством спортсменов, широким диапазоном стилей, цельностью композиций, что достигается с помощью хореографической подготовки. Под хореографической подготовкой черлидеров понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры черлидеров, на расширение арсенала выразительных средств.

Пируэт - один из сложных элементов программы «Дане». В правилах соревнований по черлидингу даётся такое определение: «Пируэт - вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360°».

Прежде чем пируэт стали использовать черлидеры, его танцевали и танцуют артисты балета. Пируэт имеет многовековую историю. Начало берёт в эпоху Возрождения во Франции. С тех пор были созданы французская, итальянская и русская школы классического танца.

Выдающийся педагог русской балетной школы А.Я.Ваганова написала книгу «Основы классического танца», которую знает и ценит весь хореографический мир. Книга была создана в 1934 году. В этой работе будет использовано восьмое стереотипное издание.

Пируэт - очень красивый и в то же время очень сложный элемент. Пируэт вносит в танец виртуозность, и поэтому его исполнение не терпит никакой приблизительности и упрощённости, иначе он теряет свой смысл.

По мнению А.Я.Вагановой подходить к изучению пируэта следует, освоив основы классического танца. Важнейшей предпосылкой свободного владения телом в танце А.Я.Ваганова считала крепкую постановку корпуса, от начальных plie, которые она рекомендует изучать с I позиции, более трудной для начинающих, но зато приучающей к собранности корпуса, её усилия были направлены на выработку arlomb. В дальнейшем arlomb становится фундаментом для туров.

В своей книге А.Я.Ваганова подчёркивает, что необходимо начинать «из корпуса», ибо танец «из корпуса» обеспечивает надёжную опору и артистическую окраску pas.

Предметом неустанной заботы А. Я. Вагановой была также, правильная постановка рук. Любая школа классического танца, прежде всего, заботится о ногах: добивается выворотности, большого шага, крепости пальцев. А.Я.Ваганова уделяет не меньше внимания и рукам. Согласно её методу руки должны не только завершать художественный облик танцовщицы, быть выразительными, но и активно помогать в больших прыжках и особенно в турах. Неслучайно техника всевозможных вращений усовершенствована А. Я. Вагановой.

Стремительность туров, стальной апломб корпуса, благородные и выразительные движения - всё это достигается упорным и кропотливым трудом в овладении хореографией.

Обучение пируэтам начинается с самых простейших:

- Скрестный поворот на 360°;
- Повороты с переступанием на носках;
- Поворот на 180° и 360° шагом на носок;
- Поворот тур лян - медленный поворот перемещением пятки опорной ноги.

Простые пируэты не требуют, в сущности, владения какой-либо специальной техникой

движения. Характерные для них навыки элементарны и сводятся к заданной перемене положения тела.

1.2. Скрестный поворот на 360°

Этот элемент позволяет овладеть вращением с выпрямленным положением тела, которое потребуется в дальнейшем для выполнения более сложных форм. Также учим детей переносить тяжесть тела на одну ногу и чётко заканчивать пируэт.

Исходное положение: скрестный пируэт выполняется из сомкнутой стойки на носках, руки в стороны или на поясе. Занося ногу скрестно вперёд или назад, носком оттолкнуться от пола и придать телу вращение на одной ноге. После поворота на 180°, когда ноги снова оказываются в сомкнутой стойке, слегка отрывая маховую ногу от пола, чтобы не помешать вращению, после поворота ещё на 180° (т.е. возвращения в исходную позицию), ноги плотно сомкнуты. Туловище и голова прямо. В зависимости от постановки ноги скрестно спереди или сзади будет выполнен одноимённый или разноимённый пируэт.

Тренер строго следит за сохранением прямого, подтянутого положения тела, сохранением «стержня устойчивости» на опорной ноге.

При завершении обычно проявляются ошибки, характерные для всех пируэтов:

- Схождение с места;
- Изгибы и наклоны туловища;
- Сгибание ноги и т.п.

Все эти нюансы могут оказать существенное влияние на последующую технику. Поэтому, правильное, качественное выполнение этой формы простого пируэта застрахует спортсменов от всех перечисленных ошибок и недостатков в обучении последующим пируэтам.

1.3. Поворот на двух ногах переступанием

Осваивать данный элемент следует постепенно, начиная с поворота на 180°.

Исходное положение: боком к основному направлению, правая рука во 2-й позиции, левая - в сторону, смотреть вправо:

1. Шагом правой в сторону на носок с одновременным махом правой руки в сторону, выполнить поворот на 180°.
2. Приставить левую ногу в сомкнутую стойку на носках, взгляд не меняет своего направления.
- 3.

1.4. Пируэт - вращение по продольной оси тела.

Человек в вертикальном положении представляет собой неустойчивое тело. Поэтому ему необходима крепость суставно-связочного аппарата для поддержания апломба.

Тренер может помочь спортсмену составить схему внутреннего действия, то есть того, что спортсмен должен чувствовать во время выполнения элемента. Во время вращения - это ощущение тела как стержня, затем снятия напряжения в свободных конечностях, чтобы облегчить движение тела по инерции.

1.5. Пируэт как основной элемент программы «Данс»

Пируэты и прыжки - элементы программы, которые создают сложность выступления, его виртуозность. Поэтому необходимо их выполнять на высоком уровне.

В программу обычно включаются сразу несколько пируэтов, например, джаз-пируэт, тур-пике, «солнышко». Включение в программу сложных пируэтов («Фуэте», «Гранд-пируэт», «Флажок») может быть, только если они отработаны и выполняются всеми участниками. Этого требует программа соревнований.

Пируэт может занимать любое место в программе. Им программа может быть начата, продолжена и завершена. Пируэты в движении могут служить для осуществления перестроений.

Пируэт хорошо сочетается со многими чир-движениями, элементами разных танцевальных стилей.

Простые пируэты можно сочетать с прыжками, например, тур-пике и лип-прыжок или тур-пике и «девятка».

Перед выполнением сложных пируэтов спортсменам необходима пауза в движениях, чтобы они смогли занять необходимое исходное положение. Не целесообразно выполнять сложные чир-прыжки и сложные пируэты в сочетании.

В отличие от балета в черлидинге нет пируэтов с очень большим количеством туров. Программа в черлидинге насыщена многими элементами, поэтому исполняется до 8 туров.

Другой важный показатель программ - динамичность - создаётся высокой скоростью вращений.

1.6. Обучение пируэтам

Прежде чем начать обучение учеников пируэтам, нужно сначала дать «базу», т.е. основы физической и технической подготовки. Перед обучением пируэтам тренер развивает и закрепляет у спортсменов *силу мышц и голеностопа*.

Силу мышц ног и голеностопа обычно укрепляют с помощью общефизических упражнений, например для развития силы ног:

• «Пистолет»: стоя боком и опираясь на опору одной рукой (другая в сторону) присесть на всей стопе 1-й ноги, рывком стать. Когда ребёнок овладел упражнением у опоры, можно давать его уже и без опоры. То же в другую сторону.

После освоения предварительного полуповорота разучивается вторая его половина — быстрый поворот головы и всего туловища по ходу движения. Осваивается важное умение специфического движения головы, поначалу отстающей от движения плеч, а затем опережающей их.

Поначалу детям трудно держать пятки вместе. Фразы типа: «Пятки должны быть сомкнуты» или «Представьте себе, что у вас пяточки склеились» - не всегда эффективны.

Можно использовать так называемый регулятор движения, попросив детей зажать пятками снятый с ноги чешек.

1.7. Пируэт шагом на носок

По структуре выполнения схожие пируэты, такие как «Карандаш», «Джаз-пируэт», «Тур-пике».

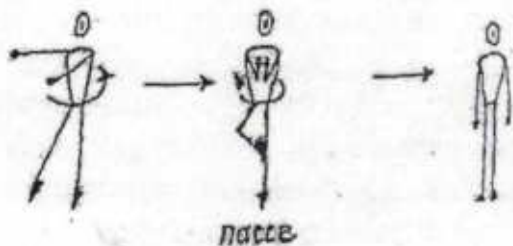
1.8. Джаз-пируэт

Начинаем обучение с поворота тела на 180° , шагом на носок, маховая нога в положении «пассе» (формируются очень важные умения, связанные с быстрым переносом тяжести тела на одну ногу сохранением устойчивости во время пируэта).

Исходное положение: правым боком к основному направлению, правая нога в сторону на носок, правую руку в 1-ю позицию, левую - в сторону, голову направо.

«И» - переводя правую руку в сторону; 1 - 2 - шагом на правую выполнить поворот направо на 180° , маховую ногу согнуть к щиколотке сзади, руки в 1-ю позицию; 3 - 4 - приставить ногу, стойка на полупальцах; 5 - 8 - то же в другую сторону.

При пируэте на 360° движение завершается быстрым переходом на свободную ногу в исходное положение и повторяется с той же ноги. В серии выполнять от 2 до 8 пируэтов по 360° , 540° и 720° , меняя затем направление вращения.



Тур-пике

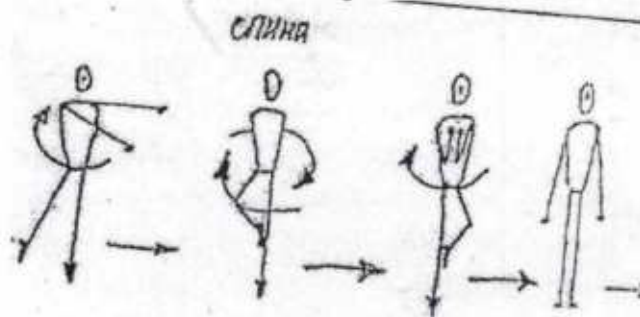
После освоения детьми «Джаз-пируэта» можно переходить к «Тур пике» - это серия пируэтов с продвижением шагом на опорную ногу. Помимо того, что пируэтов должно быть более одного, сложность в его освоении связана не столько с овладением собственно вращением на носке, сколько со специфическими движениями головы, поначалу отстающей от движения плеч, а затем опережающей их, осуществляется контроль за направлением взгляда. Чтобы научить детей фиксировать взгляд, целесообразно использовать ориентиры, и обучать поворотам сначала не на 1-ой ноге, а на 2-х переступанием.

Исходное положение: правым боком к «ориентир», корпус наполовину развёрнут, правая рука направлена вперёд, левая в сторону, правая нога на носок, взгляд фиксирован на «ориентир», голова вправо:

1 - шаг на правый носок, левую ногу в «пассе» к правой, руки переходят в 1-ю позицию, поворот на 180°, голова отстаёт от движения плеч (до последнего, на сколько это возможно).

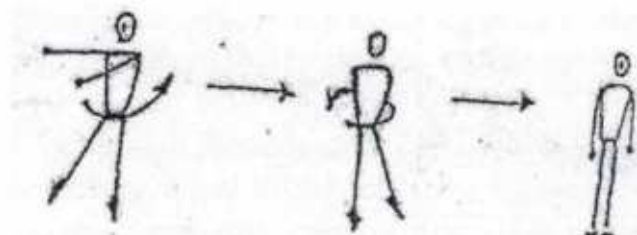
2 - довершаем пируэт до 360, ноги в сомкнутую стойку на носках, быстрым движением головы, опережающим плечи, фиксируем взгляд снова на «ориентир», руки вперёд, корпус наполовину развёрнут.

3 - 4 - то же повторить, с той же ноги (серия не менее 3-х пируэтов).



1.9. «Карандаш»

Обучение пируэту «Карандаш» проходит по той же схеме, что и обучение элементу «Джаз-пируэт», с единственной разницей в положении свободной ноги, которая отводится в сторону на 45°, руки произвольно: либо взмахом поднять в 3 позицию, либо держать в 1 позиции, либо в стороны. Очень эффектно смотрится этот пируэт на полусогнутой ноге, руки по диагонали параллельно свободной ноге.



1.10.«Аттитюд»

«Аттитюд» - выполнение подобных пируэтов невозможно на начальных этапах, поскольку требует не только овладения сложной технической основой движения, но и значительной силы мышц, в первую очередь стопы, голени и спины, работающих как в динамическом, так и в статическом режимах, также для выполнения этого элемента необходима растяжка.

Пируэты разноимённые и одноимённые. Подходы перед пируэтом значительно варьируются: с шага, из выпада, из 4-й позиции, полуприседа и т.п.

Наиболее вероятной ошибкой при исполнении разноимённых пируэтов после подхода является супинация бедра, невыворотная постановка стопы перед пируэтом, спортсменка крадёт градусы, выполняя дополнительный разгон, облегчающий взятие форса (отрывание пятки от пола). Средствами борьбы с подобными ошибками могут служить серии пружинящих подъёмов на носок в позе аттитюда с имитацией взятия необходимого форса руками и свободной ногой.

Для того чтобы почувствовать правильное положение ног, следует обучать позу аттитюд сначала у опоры. Основой красивого аттитюда является не только достаточная подвижность в тазобедренных суставах, но и гибкость в поясничном, грудном и шейном отделах. При отведении ноги назад таз наклоняется вперёд, что должно компенсироваться противоположным движением туловища и плеч. Для того чтобы удержать это положение нужно значительное напряжение мышц спины, особенно это касается поясничного отдела. «Стержень устойчивости - позвоночник» - писала А.Я.Ваганова в книге «Основы классического танца», - «... Когда вы сумеете его почувствовать и захватить мускулатурой в области поясницы, вы уловите этот стержень».

1.11.Техника исполнения пируэта «Аттитюд» из выпада на 180°

Подготовительное упражнение:

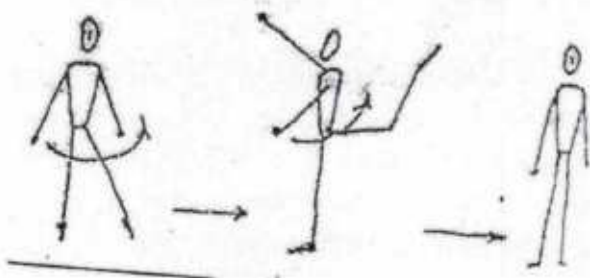
Выпад на правую (левую) назад на носок, правая рука в 1 -ой позиции, левая в сторону;

«И» - слегка наклоняя вперёд и поворачивая корпус направо с одновременным плавным махом правой рукой в сторону;

1 - 2 - отрывая левую ногу от пола, встать на носок и выпрямить колено правой ноги, выполнить поворот на 180°;

3 - 4 - основная стойка;

Следующим этапом в обучении этому пируэту идёт поворот тела на 360°, 540° и 720° т.д. Очень важно научиться дозировать форс, т.е. выполнять поворот так, чтобы после заданного количества градусов, вращательное движение как бы прекращалось само собой, овладение этим приёмом свидетельствует о высокой степени совершенства.



1.12. «Фузте»

«Фузте» (с франц. - «хлестать») - это поворот корпуса на высоких полупальцах, в момент которого маховая нога из положения «пассе» делает мах. Подготовительные упражнения:

Исходное положение: корпус развёрнут в пол-оборота к основному направлению, ноги в 5 позиции (или в 3 позиции), руки в подготовительном положении.

«И» - полуприсед в том же положении;

1 - подъём на высокие полупальцы левой ноги с одновременным доворотом корпуса прямо, правая нога приходит в положение «пассе». Руки энергично поднимаются в 1-ю позицию, голова прямо.

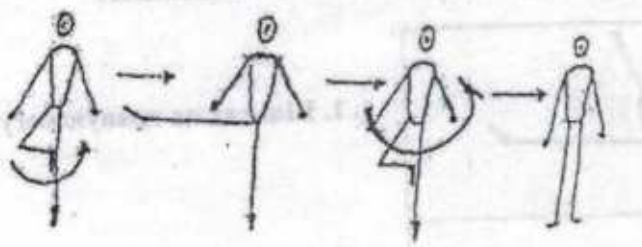
«И» - Правая нога ставится в 4-ю позицию сзади, левая спускается с полупальцев и одновременно идёт полуприсед на обеих ногах. Левая рука открывается во 2-ю позицию, правая - в 1 позиции.

2 - подъём на высокие полупальцы левой ноги, правая нога в положении «пассе».

Руки собираются в 1-ю позицию.

«И» - полуприсед на опорной ноге, одновременно правая нога открывается в сторону на 45° или 90° , руки раскрываются в стороны, голова прямо. Освоив подготовительное упражнение, следует переходить к изучению самого пируэта, где:

- «И» - идёт подъём на опорной ноге с одновременным исполнением поворота на 360° за маховой ногой (в дальнейшем каждый поворот может исполняться на 720°).
- «1» - полуприсед на опорной, рабочая раскрывается в сторону на 45 или 90° , руки в стороны.
- «И» - поворот на 360° за маховой ногой в положении «пассе».
- «2» - полуприсед на опорной.



«Солнышко»

Пируэт с переводом корпуса. Обучение возможно только после развития у детей вестибулярного аппарата, гибкости и координации.

Подготовительные упражнения:

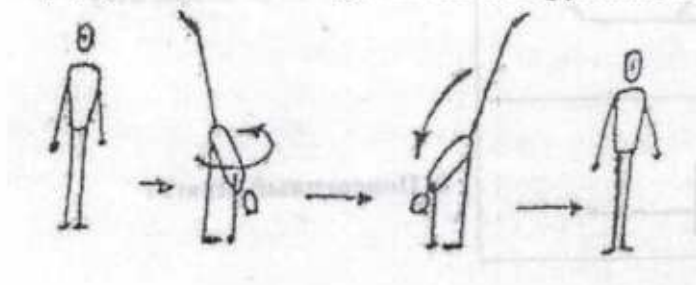
- Махи назад (вертикальный шпагат) возле опоры (держаться руками за нижнюю рейку).
- Махи назад без опоры (до положения «шпагат»), руками сначала опираться о пол, затем исключить опору.
- Шпагаты на левую и правую ногу.
- Обучаем делать руками - полный круг в вертикальной плоскости (можно сначала рисовать круг руками по стене).

Для исполнения самого пируэта, соединить подготовительные упражнения.

Исходное положение: стоя прямо к основному направлению, руки вверх (или только одну руку, например, правую), правая нога вперёд на носок.

1 - шагом на правую ногу, левой - мах в вертикальный шпагат, руки проходят возле пола, не касаясь его.

2 - руки и левая нога, довершают полный круг, приход в И.П., поднимаем корпус, напрягая спину, тянемся за руками, смотрим на кисти рук.



1.13. «Гранд-пируэт»

«Гранд-пируэт» - сложный по технике выполнения пируэт. На начальных этапах обучения такие пируэты, как правило, не дают. Спортсмен должен иметь крепкую «базу» умений и физической подготовленности, достаточную силу мышц спины, голени, стопы, бедра.

Подготовительное упражнение:

- Возле опоры: пружинные движения на опорной ноге, свободная нога открыта в сторону на 90° . Из полуприседа поднимается на носок опорной ноги (несколько раз на каждой ноге).
- Затем следует обучать повороту на 180° .

И.П.: левая нога вперёд на носок, левая рука во 2 позиции, правая в сторону.

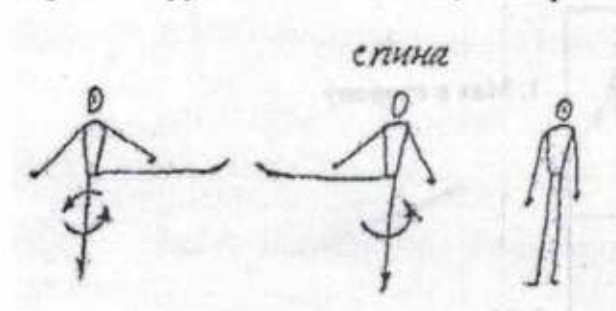
1 - шагом на левую ногу, правую открыть в сторону горизонтально, левую руку открыть в сторону, выполнить поворот налево на 180° .

«И» - полуприсед на опорной ноге, свободную ногу удерживать горизонтально, руки в сторону.

2 - пружинным движением подъём на высокие полупальцы опорной ноги, свободная - в том же положении, выполнить поворот на 180° .

Освоив поворот на 180° , следует переходить к повороту на 360° , т.е. на «1» и «2» и корпус доворачивается на 360° .

«Гранд-пируэт» выполняется, как правило, несколько раз.



1.14. Обучение технике выполнения лип-прыжков.

Лип-прыжки и их значение в Данс-программе

Прыжки - один из наиболее ярких элементов в черлидинге и одновременно один из сложных видов движений, требующий отличной физической и технической подготовленности.

Одними из обязательных элементов в Дане - программе являются лип-прыжки.

Лип - прыжки - танцевальные прыжки с одной ноги.

Принципиально возможное количество разнообразных прыжков в черлидинге не ограничено. Это объясняется тем, что факторов, определяющих формы прыжка, довольно много, а возможность различных комбинаций этих факторов, объединяющихся в одном прыжке, приводит к образованию практически бесконечного числа разнообразных движений. Наиболее распространённые варианты лип-прыжков представлены ниже по мере возрастания сложности:

- Высокий лип вперёд: выброс одной ноги высоко вперёд, вторая нога остаётся сзади, стремясь к положению шпагата в воздухе. Приземление на одну ногу.
- Высокий лип в сторону: выброс одной ноги высоко в сторону, вторая нога поднимается в противоположную сторону, стремясь к положению прямого шпагата в воздухе. Приземление на одну ногу.
- Переменный лип выброс одной ноги высоко вперёд, перемах в воздухе с переходом в шпагат. Приземление на другую ногу.
- Переменный лип с переходом в Той-Тач: выброс одной ноги высоко вперёд, перемах в воздухе с переходом в шпагат, поворот корпуса на 45° и выполнение прыжка Той-Тач.

Все эти прыжки и им подобные включают в себя характерное сочетание определяющих признаков. Это исполнение прыжка с ходу, отталкиваясь одной ногой, с ярко выраженным продвижением в направлении отталкивания и приземлением на одну ногу. Для таких прыжков типична также поза полёта. Остальные признаки могут быть выражены не так определённо.

Таким образом, лип-прыжки служат не только в роли обязательных элементов данс-программы, но и являются отличным украшением программы и предают зрелищность и красоту, за счёт своего разнообразия.

Методика обучения технике выполнения лип-прыжкам: этапы, подготовительные и подводящие упражнения.

В технике прыжков различают четыре фазы:

- Разбег;
- Отталкивание;
- Полёт;
- Приземление.

Таким образом, лучше всего изучать технику прыжков методом целостно-расчленённого упражнения. Когда сначала все элементы техники разучиваются по отдельности, потом соединяются вместе.

Разбег - подготовка к отталкиванию; разбег выполняется на носках. Бег на носках позволяет быстрее развить скорость, используя рессорное свойство стопы. Для разбега применяют танцевальные шаги: галопа, польки, вальса и т.д. Но, как правило, для разбега принято применять галоп.

Следовательно, первым этапом в методике обучения технике прыжка будет - изучение техники разбега.

Следует заметить, что последний шаг разбега будет несколько удлинённым, по сравнению с предыдущими - он представляет собой своеобразный наскок. Его особенность в том, что он включает в себя действия замаха.

Подводящими упражнениями будут:

- Изучить галоп на шагах (противоположная рука и нога, другая рука в сторону);
- Выполнение галопа с подпрыгиванием;
- Выполнение галопа с подпрыгиванием на скорость;
- Выполнение галопа с имитацией выноса ноги вперёд.

Методами изучения галопа будут показ, рассказ, объяснение.

Распространённые ошибки:

- Неопределённое положение рук при разбеге;
- Постановка ног на всю стопу;
- Бег на полусогнутых ногах;
- Развёртывание стоп сильно наружу;
- Излишнее напряжение мышц туловища.

После хорошо изученной фазы разбега, следует приступить к изучению фазы отталкивания.

Отталкивание - выпрямление толчковой ноги отделяет тело от места опоры. Этому также способствуют движения свободных конечностей (рук, маховой ноги). Толчок должен быть энергичным, коротким и акцентированным.

Эта фраза связана с мощной, взрывной работой практически всего мышечного аппарата. Именно в этой фазе телу спортсмена сообщается движение вверх от опоры, от интенсивности которого зависит в конечном итоге высота прыжка и длительность его без опорной части.

При отталкивании, у спортсмена происходит подъём со стопы на носок (сгибание стопы) и выпрямление ног (ноги) в коленных и тазобедренных суставах (разгибание). Одновременно с этим свободные звенья могут совершать

взмах вверх, который также весьма важен, как фактор увеличения мощности прыжка. Такое маховое движение может совершаться как руками, так и - при отталкивании одной ногой - свободной ногой. Таким образом, чем быстрее и чем синхроннее выполняются все упомянутые действия, тем быстрее отталкивание в целом и тем выше эффект. На основе этого вторым этапом обучения будет изучение техники отталкивания.

Подводящими упражнениями будут:

1. Подъем со стопы на носок (правая нога).
2. И.п. - стойка ноги вместе. Вынос правой (левой) ноги вперед, отталкивание левой (правой) ногой от опоры, выпрыгивание вверх, ноги вместе.
3. И.п. - стойка ноги вместе. Вынос правой (левой) ноги вперед, отталкивание левой (правой) ногой от опоры, выпрыгивание вверх, ноги врозь правой (левой). То же самое упражнение, но помогая при этом маховым движением рук.
4. Разбег, наскок, отталкивание вверх ноги вместе.
5. Разбег, наскок, отталкивание вверх, ноги врозь правой (левой).

Методами обучения отталкивания будут рассказ, объяснение, показ.

Распространенные ошибки:

- отталкивание со всей стопы;
- отталкивание с согнутых ног;
- нет выпрыгивания;
- нет взмаха руками.

После изучения фазы отталкивания, следует приступить к изучению фазы полета.

Полет - безопасная часть движения. Действия спортсмена в этот момент представляют собой основную цель всего движения, определяют его техническую сложность и внешнюю эффективность.

Фаза полета длится с момента отрыва от опоры до момента приземления, характеризуется высотой и продолжительностью лета, которые зависят от угла вылета, силы толчка, скорости вылета. В фазе полета принимается и фиксируется форма прыжка. Переходя в безопорное положение, спортсмен в полете совершает движения, которые позволяют ему принять целевую позу. Фиксация целевой позы может быть выделена лишь условно. Четкая фиксация какой-либо позы в полете хотя бы на 0,15-0,20 градусов - явление редкое. Чаще роль фиксации играет замедленное изменение позы в зоне максимальной высоты полета. Возможность задержки позы на взлете находится в прямой зависимости от мощности, высоты прыжка. Чем выше прыжок, чем дольше полет, тем больше возможностей эффектно зафиксировать в полете красивую позу. В этом смысле критерием качества прыжка может служить длительность его безопорной фазы. Исследования показывают, что обычно длительность полета при высоких прыжках равна примерно 0,5 градуса. Наиболее высокими бывают прыжки с наскока, средними по высоте - прыжки с места, менее высокими - прыжки с разбега. Последнее объясняется тем, что прыжок с разбега в черлидинге обычно делается не «стопорящим» (что дало бы максимальные высоту и время полета), а с продвижением вперед. В этих условиях высота

взлета бывает сравнительно небольшой. Исходя из этого, мы подошли к третьему этапу изучения лип-прыжкам.

Подводящими упражнениями будут:

Отталкиваясь ногами от пола, выпрыгивая вверх, имитировать положение ног в воздухе. Положение ног зависит от сложности выполняемого прыжка. После отталкивания в фазе полёта, руки меняют своё положение на противоположное.

1. Разбег, отталкивание, имитация прыжка (шпагат).
2. Разбег, отталкивание, прыжок в высоту, ноги вместе.
3. Разбег, отталкивание, прыжок в высоту, имитация прыжка (шпагат).
4. Слитное выполнение разбега, отталкивания, прыжка. При этом прыжок выполняется в высоту и в длину и с широким раскрытием ног в «шпагат».

Методами обучения будут также рассказ, показ, объяснение.

Распространённые ошибки:

- Нет вылета вверх;
- Нет вылета в длину;
- Руки не меняют своё положение;
- Ноги принимают неправильное положение.

После этого следует уделить особое внимание фазе приземления.

Приземление - осуществляется перекатом с носка на всю стопу в мягкий эластичный полуприсед. Приходя на опору, следует смягчить приземление. Для этого спортсмены, приземляясь с носка, тут же с напряжением следует опускаться на всю стопу, а затем последовательно сгибать ноги (ногу) в коленных, тазобедренных суставах, часто добавляя к этому смягчающее сгибание туловища, при этом руки опускаются вниз. Физический смысл всех этих движений заключается в том, что мягкое последовательное сгибание тела на опоре снижает отрицательное ускорение, которое возникает в момент прихода на опору, и тем самым резко ослабляет удар. При выполнении серии прыжков фаза приземления служит одновременно и подготовительной фазой для следующего прыжка. Таким образом, следующий этап - изучение техники правильного приземления.

Подводящие упражнения:

1. Встать на носки и опуститься на всю стопу, сгибая последовательно ноги сначала в коленном, затем в тазобедренном суставах.
2. Подпрыгнуть, приземлиться с носок на всю стопу.
3. Разбег, толчок и приземление с носок на всю стопу.
4. Разбег, отталкивание, имитация прыжка, приземление с носок на всю стопу.
5. Разбег, отталкивание, прыжок в высоту, приземление с носок на всю стопу.
6. Разбег, отталкивание, прыжок в полную силу, приземление с носок на всю стопу.

Методами обучения все также будут рассказ, показ, объяснение.

Распространение ошибки:

- Приземление на всю стопу;

- **Приземление на прямые ноги.**

После того, как будут разучены все вышеперечисленные фазы техники выполнения прыжка, следует соединить воедино все разученные действия. Еще раз отметим, что прыжок выполняется с взрывного разбега, отталкиваясь одной ногой, посылая свободную ногу вперед - вверх, как при прыжке через препятствие. Маховые движения руками носят относительно свободный характер и зависят от внешнего оформления прыжка. В полете желательно как можно шире развести ноги и стремиться по возможности зафиксировать позу полета. Приземление происходит на маховую ногу, с выраженной амортизацией и с сохранением продвижения вперед.

Для эффективного выполнения прыжка следует хорошо подготовить мышцы, этому способствуют подготовительные упражнения:

1. Размять мышцы тазобедренного, коленного и голеностопного суставов (приседы, подъемы на носки, на пятки, махи ногами, выпады и др.).
2. Упражнения на растяжку (шпагаты).
3. Прыжки на двух ногах, прыжки на одной ноге, прыжки с продвижением вперед.
4. Общая разминка всего организма (наклоны, вращения и т.д.)

2. Развитие физических качеств, необходимых для выполнения лип-прыжков: гибкости, быстроты, выносливости, прыгучести и координации движения.

Прыжки требуют хорошей физической подготовленности: развития силы, быстроты, гибкости, выносливости, прыгучести и координации движения. Одним из важнейших качеств, при выполнении прыжков, является гибкость - способность выполнять упражнения с большой амплитудой. Без этого качества невозможно воспитывать выразительность движений, пластичность и совершенствовать их технику, поскольку при недостаточной подвижности в суставах движения ограничены и скованы. Различают активную и пассивную гибкость. При активной гибкости движения с большей амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц. Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилия партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п. В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнить с максимальной амплитудой. Их иначе называют упражнениями на растягивание. Среди них различают активные, пассивные и статистические упражнения.

Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем), можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.).

Пассивные упражнения на гибкость включают: движения выполняемые с помощью партнера, движения выполняемые с отягощениями, с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы.

Статистические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определённого времени (1-2 мин.) после этого следует расслабление, а затем повторения упражнения. Упражнения на растягивание выполняются сериями по 10 - 12 повторений в каждой. Амплитуду движения увеличивают от серии к серии. Подобные упражнения дают наибольший эффект, если их выполнять ежедневно или даже несколько раз в день. При выполнении прыжков гибкость особенно важна в фазе полёта, т.к. правильным положением ног в прыжке, будет их полное раскрытие (в шпагат).

Другим физическим качеством, необходимым для выполнения прыжка, является *быстрота* - способность совершать двигательное действие с максимально возможной скоростью, в минимальный для данных условий отрезок времени.

Быстрота может быть общей и специальной. Общая быстрота - это способность быстро выполнять любые движения и действия, обеспечивать двигательные реакции на различные раздражители с достаточной скоростью. Специальная быстрота - это способность выполнять с очень большой скоростью упражнения. В основу методики воспитания данного физического качества должна быть положена рациональная техника, обеспечивающая выполнение движений на предельных скоростях. Кроме того, движения должны быть насколько хорошо освоены занимающимися, чтобы во время движения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения. И их продолжительность должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость вследствие утомления не снижалась. Для совершенствования частоты движения в черлидинге используется бег, прыжки, общеразвивающие и специальные упражнения, выполняемые в различном темпе, вплоть до максимально быстрого. При выполнении прыжков, данное физическое качество необходимо для более быстрого исполнения прыжка в целом, соблюдая при этом его технику. Также для выполнения любого прыжка, необходима мышечная сила - проявляется при выполнении любого физического упражнения. Она в значительной степени влияет на быстроту движений и на выносливость при выполнении большого объёма работы. Средствами воспитания силы являются силовые упражнения, т.е. упражнения, выполнение которых связано с преодолением повышенных сопротивлений. В качестве сопротивления в силовых упражнениях могут быть использованы внешние нагрузки, сопротивление упругих и неподвижных предметов, само сопротивление и сопротивление партнёра.

Основные средства:

1. Упражнения с весом внешних предметов: гантели, гири, набивные мячи, вес партнёра и т.д.
2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела: подтягивание в висе, отжимания в упоре, использование специальных поясов и манжет, отягощающих собственный вес и т.д.

3. Упражнения с использованием гренажных устройств общего типа: силовая скамья, силовая станция и т.д.

3. Комплексы прыжков в программах «Чир» и «Данс»

Эти комплексы рекомендуется выполнять в конце подготовительной части тренировочного занятия, когда обычно отводится 15-20 мин. на выполнение прыжков. Комплексы 1, 2, 3 состоят из специально-вспомогательных прыжков и основных прыжков различных структурных групп.

Специально-вспомогательные прыжки представляют собой в комплексе четыре-шесть несложных прыжковых связок. Эти прыжки подготавливают мышцы ног к определенному режиму работы при различных видах отталкивания. Основным при выполнении их является условие так называемого в практике «быстрого отхода», т.е. быстрого энергичного толчка. Каждую связку необходимо повторить 2-3 раза.

Прыжки различных структурных групп выполняются с отягощением, равным 3-4% от собственного веса. Такой вес не нарушает структуру основного упражнения. При том достигается эффект сопряженного взаимодействия средств физической и технической подготовки. При выполнении этих прыжков главным является достижение максимальной высоты с фиксацией формы прыжка в полете. Это может достигаться при помощи видимых ориентиров. Ими в спортивном зале могут служить светильники, окна, зеркала, специально начерченные линии на стенах, подвешенные обручи.

Комплексы 4, 5, 6 состоят из прыжковых упражнений специальной скоростно-силовой направленности. Их следует выполнять в конце основной части занятий (15-17 мин.)

Исследованиями доказано, что прыжковые упражнения имеют особое значение в развитии силы и скоростно-силовых качеств.

Представленные комплексы предусматривают варьирование условий выполнения упражнений за счет изменения условий отталкивания (прыжки в глубину, через препятствия, прыжки на возвышения). Прыжки в глубину являются очень сильным физиологическим раздражителем. Они оказывают глубокое воздействие на функциональное состояние нервно-мышечного аппарата. При выполнении их стимулируется быстрое развитие усилия в мышцах, создается значительный потенциал напряжения, повышающий мощность, а следовательно, и скорость последующего сокращения. Прыжки в глубину были выбраны еще и по тем соображениям, что они осуществляют прямую функцию упражнения специальной скоростно-силовой подготовки в художественной гимнастике, так как в большинстве случаев отталкивание при выполнении упражнений гимнастике приходится выполнять после прыжка или наскока.

Эффективность прыжков через препятствия и на возвышение способствуют напряжению основных мышечных групп разгибателей тазобедренного, коленного суставов и сгибателей голеностопного сустава.

Применяя эти комплексы, можно, не увеличивая общего времени тренировки, не меняя ее структуру и не превышая обычного количества прыжков, выполняемых в занятиях, повысить эффективность тренировочного процесса. Все это создает благоприятные возможности для повышения уровня специальной прыжковой подготовки, от которой зависит спортивное мастерство гимнастки.

Комплексы 1,2, 3 выполняются под музыку всеми вместе, комплексы 4, 5, 6 - без музыкального сопровождения, индивидуально.

Комплекс 1

№№ пп	Счет	Описание упражнений	Кол-во повторений	Методические указания
1	1-8	Прыжки на двух ногах	2	Прыжки выполнять с махом рук, Энергично отталкиваясь
	1-8	Прыжки на правой ноге, левая - согнута назад		
	1-8	Прыжки на левой ноге, правая - согнута назад		
	1-8	Прыжки на двух ногах		
2	1	Прыжок на левую ногу	4	Акцентировать внимание на быстрый отскок на одну
	2	Прыжок на две ноги		
	3	Прыжок на правую ногу		
	4	Прыжок на две ноги		
3	1	Прыжок с двух на левую ногу	4	Выполнять высоко, использовать ориентир
	2	Прыжок шагом на правую ногу		
	3	Прыжок шагом на левую ногу		
	4	Прыжок на две ноги		
4	1-4	То же, что упражнение 3, но с другой ноги		
5	1-2	Шагом левой ноги открытый прыжок	4	Энергичней отталкиваться, стараться дотянуться до ориентира
	3-4	Шагом правой ноги открытый прыжок		
6	1-3	Три прыжка на левой ноге	4	Прыжок на две выполнять энергично, с быстрым отскоком
	4	Прыжок на две ноги		
7	1-2	Толчком двух прыжок ноги врозь	4	Повторять после небольшого отдыха
8	1 и 2	Разбег три шага	4	Повторять после паузы 2-3 сек.

	3	Прыжок на две ноги		
	4	Прыжок ноги врозь		
9	1	Прыжок шагом на правую ногу	2	Прыжки выполнять один за другим (поточно), преимущественно в длину
	2	Прыжок шагом на левую ногу		
	3-8	Чередовать эти прыжки		
10		Прыжки (3-4) из произвольной и обязательной программы, включая соединения перед прыжками	2	Выполнить не менее 3 разновидностей прыжков, использовать отягощения
11		Прыжки I и II групп трудности	2	Выполнить не менее 3 разновидностей прыжков

Примечание: Прыжковые соединения под номером 1,2,3,5 можно выполнять на месте и с продвижением вперед.

Комплекс 2

№№ пп	Счет	Описание упражнений	Кол-во повторений	Методические указания
1		И.п. - шестая позиция, руки на пояс	8	Прыжки выполнять быстро
	1	Прыжок с поворотом направо		
	2	Прыжок в и.с.		
	3	Прыжок с поворотом налево		
	4	Прыжок в и.п.		
2	1-3	Три прыжка на левой ноге, правая - согнута назад	1	Сильно отталкиваться вверх при смене положения ног
	4	Прыжок на правую ногу		
	5-8	То же, что счет 1-4, но с другой ноги		
3	1-2	Скачок с левой ноги	4	Энергично отталкиваясь, выпрыгивать вертикально вверх
	3-4	Скачок с правой ноги		
	1-4	Четыре подскока на двух ногах		
4	5-6	Шагом левой ногой прыжок шагом на правую ногу	4	Прыжки шагом выполнять как можно выше,

	7-8	То же, что счет 5-6. затем повторить все упражнение, но прыжки шагом выполнить с другой ноги		ориентир
5	1	Три шага разбега	4	В прыжке, выпрямившись, дотянуться руками до ориентира
	2	Прыжок шагом		
	3	Прыжок на две ноги		
	4	Прыжок, выпрямившись, руки вверх		
6	1	Прыжок, касаясь на правую ногу	2	Прыжки выполнять поточно, преимущественно в длину
	2	Прыжок, касаясь на левую ногу		
	3-8	Чередовать эти прыжки		
7	1	Прыжок ноги врозь	9 (два подхода)	Прыжок выполнять из небольшого полуприседа как можно выше
	2	Подскок на двух		
	3-4	То же, что счет 1, 2		
8		Прыжки (3-4) из произвольной и обязательной программ, включая соединения перед прыжками	2 прыжка, два подхода	Выполнить не менее 3 разновидностей прыжков, использовать отягощение
9		Прыжки первой и второй групп трудности различных структур (I, II)	3-4 прыжка, два подхода	Выполнить не менее 3 разновидностей прыжков, использовать отягощение

Комплекс 3

№ № пп	Счет	Описание упражнений	Кол-во повторений	Методические указания
1	1-2	Два прыжка на левой ноге, правая - согнута назад	8	Выполнять прыжки быстро с энергичным отталкиванием
	3-4	То же, что счет 1-2, но с другой ноги		
	5	Прыжки на две ноги		
	6	Прыжок на правой ноге, левая - в сторону под углом 45°		
	7	Прыжок на левую, правая в сторону под углом 45°		
2	1-8	Прыжки с ноги на ногу	2-4	Прыжки выполнять вертикально вверх, сильно отталкиваясь
3	1-2	Шагом левой ногой прыжок шагом	3-4	После прыжка шагом

	3-4	После прыжка шагом с правой ноги в темпе подбивной вперед		энергично оттолкнуться вверх
	5-6	Два прыжка на левой ноге с продвижением вперед		
	7-8	Два прыжка на правой ноге с продвижением вперед		
4	1-4	Прыжки шагом в сторону «широкие» (4 прыжка в соединении)	2	Выполнять прыжки на каждый счет
5	1-2	Шагом левой ногой, махом правой прыжок с поворотом кругом	3-4	После прыжка с поворотом энергично оттолкнуться
	3-4	В темпе подбивной прыжок с левой ноги, сгибая толчковую		
	5-8	Бег назад на носках в исходное положение		
6	1-2	Вальсовый шаг с левой ноги	4	Отталкиваться энергично вверх
	3-4	Вальсовый шаг с правой ноги		
	5-6	Прыжок на две ноги		
	7-8	Прыжок с поворотом на 180 ⁰ или 360 ⁰ налево (направо)		
7	1-2	Прыжок со сменой ног спереди	8	Энергично отталкиваться до видимого ориентира
8	3-4	Прыжки (3) из произвольной и обязательной программ, включая соединения перед прыжками		Выполнять с отягощением не менее 3 разновидностей прыжков
9		Прыжки I и II трудности	3-4	Выполнить не менее 3 разновидностей прыжков с отягощением.

Комплекс 4

№ № пп	Описание упражнений	Кол-во повторений	Кол-во подходов
1	Прыжки из полуприседа с доставанием руками подвешенного над головой предмета	8-10	2
2	Прыжки со скамейки на пол с возвращением в исходное положение	8	3
3	Три шага, наскок на две, прыжок с доставанием	8-10	1

	рукой предмета (высоко подвешенного)		
4	Прыжки с продвижением, сгибая ноги	8	2
5	Прыжки на месте с поворотом на 180, 360, 540	8	1
6	Прыжки толчком двух в сторону	8	2
7	Прыжки с двух ног, сгибая ноги вперед	8	2
8	Бег на месте, высоко поднимая бедро	32 (шага)	2

Комплекс 5

№ № пп	Описание упражнений	Кол-во повторений	Кол-во подходов
1	Прыжки из полуприседа (выполнять быстро)	8	2
2	Прыжки с ноги на ногу (отталкиваться энергично)	32	1
3	Прыжки на одной, другая согнута назад, толчковую ногу в прыжке сгибать до уровня согнутой ноги	8	2
4	Прыжки в глубину с последующим отскоком вверх ли прыжки через препятствие	8	2
5	Прыжки на прямых ногах с продвижением вперед	32	1
6	Прыжки с небольшого разбега толчком одной ноги, наступая на препятствие высотой 20 см	8-12	2
7	Прыжки на месте толчком двух ног: с разведением и сведением ног в полете, со сгибанием ног вперед и назад	8-10	2-3
8	Из стойки на носке одной ноги (другая на опоре на высоте пояса) прыжки вверх с отталкиванием передней частью стопы	8	2

Комплекс 6

№ № пп	Описание упражнений	Кол-во повторений	Кол-во подходов
1	Серия прыжков на одной, сгибая в полете толчковую ногу	8	4
2	Прыжки из полуприседа с доставанием руками высоко подвешенного мяча или обруча	6-8	2
3	Прыжок на возвышение с последующим спрыгиванием и подскоком вверх	8	2
4	Серия прыжков через препятствие (скамейка, мяч)	8	2

5	Прыжки вверх на мягкой опоре: а) с двух ног б) с ноги на ногу в) с одной ноги	8 8 4	1 2 4
6	Прыжки в длину с места на двух ногах, на одной ноге	8	2
7	Прыжки на небольшие возвышения с прямыми ногами	8	2
8	Бег высоко поднимая колени с последующим выпрямлением ног (на жесткой опоре и на мягкой опоре)	8	3-5
9	Прыжки на одной двух ногах с продвижением вверх по лестнице	10-15 ступенек	5

Базовые положения тела и рук при выполнении программ



Руки на бедрах



Класп



Клэп



Кинжалы



Лоу Ви



Хай Ви



Хай тачдаун



К



Панч



L



Лоу тачдаун



Выпад вперед



Ломаное Т



Диагональ



Выпад в сторо



Лук и стрела

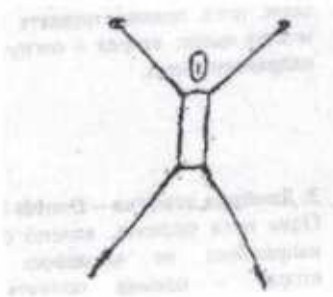


T

4.Базовые чир-прыжки

Выполняется, как минимум, два прыжка по выбору. При выполнении прыжков участвует 100% команды.

Варианты прыжков по мере возрастания сложности



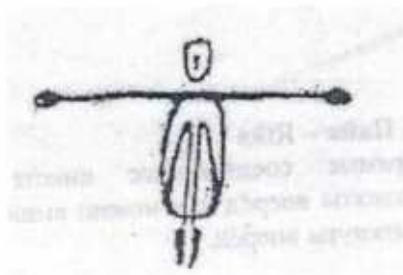
Стредл – Straddle

Прыжок ноги врозь (ноги прямые).



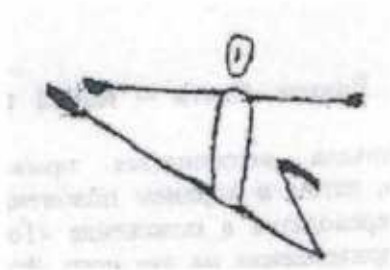
Абстракт – Stag eli double hook

Одна нога поднята перед корпусом, согнута, кол направлено во внешнюю сторону; другая – отвед назад – колено максимально согнуто и направлено внешнюю сторону.



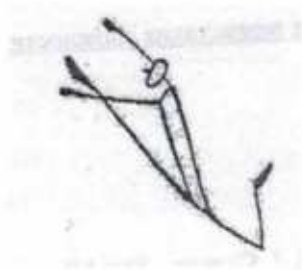
Группировка – Tuck

Ноги вместе подняты, колени максимально согнуты прижаты к груди.



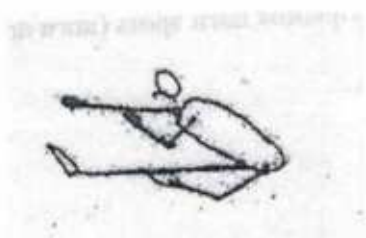
Херки – Herkie

Одна нога прямая, поднята в сторону; вторая – отведена назад, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону



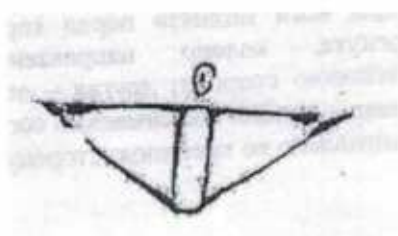
Хедлер (Барьерист) – Hurdler

Одна нога прямая поднята вверх как можно выше вторая – согнута, колено направлено вниз.



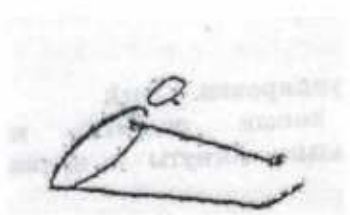
Двойная девятка – Double Nine

Одна нога поднята, колено согнуто и направлено внешнюю сторону; вторая – прямая поднята впер горизонтально пола. Руки повторяют положение н изображая девятку.



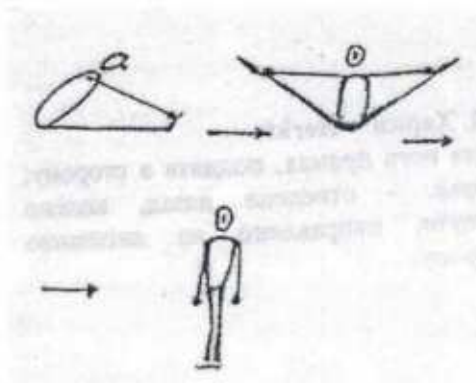
Той-Тач – Toe Touch

Ноги подняты в стороны как можно выше (диагонали), колени прямые. Руки в позиции Т (к вариант).



Пайк – Pike

Прямые соединенные вместе ноги подняты вперед к можно выше. Руки вытянуты вперед.



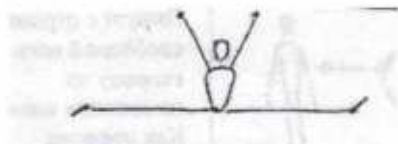
Вокруг света – Round the World

Сначала выполняется прыжок «Пайк», затем в верхн положении ноги переводятся в положение «Той-Тач» приземление на две ноги. Руки следуют за ногами.

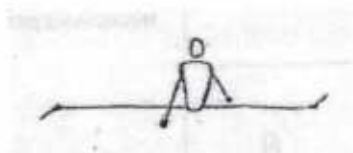
Шпагаты и махи

Выполнение любого из шпагатов должно быть обязательно зафиксировано несколькими секундами.

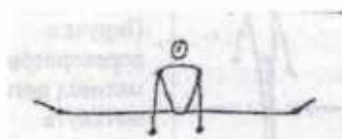
Варианты шпагатов по мере возрастания сложности



Шпагат на правую ногу



Шпагат на левую ногу



Поперечный шпагат

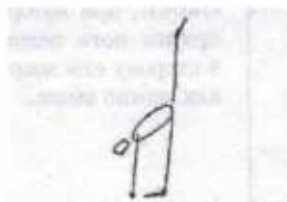
Варианты махов по мере возрастания сложности



Мах в сторону



Мах вперед



Мах назад (вариант – вертикальный шпагат)

5. Станты

Станты - поддержки, выполняются минимально двумя, максимально пятью участниками команды. В составе программы может использоваться несколько стантов различной конфигурации. При построении стантов действуют правила построения пирамид. Отсутствие страховки при выполнении стантов считается нарушением правил.

Примеры действий базовых спортсменов во время выполнения стантов по мере возрастания сложности (способы подъема на стант):

1. Навыки взбирания - Climing Skill

Заход в стойку на плечах одиночной базы.

Стойка на внешней стороне бедра.

Боковая стойка на бедре (с либерти флажком).

Стредл на плечах базы.

Угол.

2. Переход с остановкой - Transfar Wait To Arm при опоре на руки

Подъем в элеватор.

Подъем в стойку на плечах.

Шпагат от бедра (бросок руками).

Бросок руками двойной базы в стойку на плечах.



Ступенька.



3. Элеватор.



5. Заход в элеватор с опорой на переднюю базу.



6. Заход в элеватор с опорой на заднюю базу.



7. Вход в



экстеншен (без остановки)

8. Жим экстеншен из элеватора.



9. Заход, толчок – элеватор – экстеншен (без остановки и опоры на переднюю базу)



10. Выход на одну ногу в либерти.



Примеры положения флайера (верхнего спортсмена) в станте по мере возрастания сложности



Основная стойка
(ноги на ширине плеч)



Либерти - Liberty



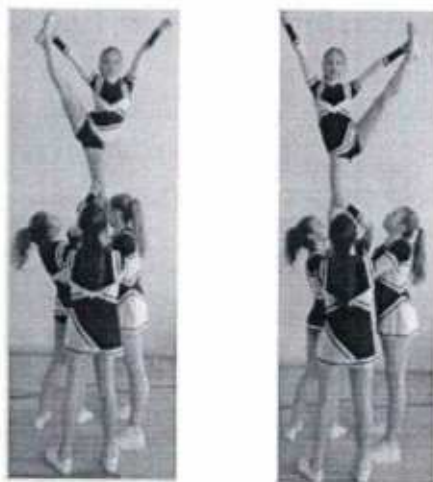
Стэг - Stag



Ноги вместе - Cupie



Точ - Torch



Тик-так

6. Пирамиды.

Пирамиды строятся из стантов, соединённых между собой. Пирамида строится минимально из двух уровней, максимально - из трёх, независимо от высоты и положения первого уровня (положение «в полный рост», положение «с колена» и т.д.). Все пирамиды ограничены высотой 2,5 роста человека. Броски флайеров должны выполняться с нижнего уровня не менее чем четырьмя базами. Ловить флайера следует в «кредл», по меньшей мере, тремя базами с 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 «кредл». Спуск кувырком требует дополнительной страховки и постоянного контакта зоны «голова –

плечи» флайера с руками базы. Спуск колесом запрещён. Отсутствие страховки во время выполнения пирамид считается нарушением правил.

Словарь

Высота - высота пирамиды или станта:

1 высота = рост одного человека, стоящего прямо

0,5 высота = полроста одного человека, стоящего прямо

По мере возрастания высоты элемент считается 1,5 - 2 - 2,5.

Уровень - количество уровней в станте или пирамиде:

1 уровень = человек, стоящий по крайней мере одной ногой на земле

2 уровня = стант со спортсменами, имеющими более 1/2 своего веса на первом уровне

3 уровня = стант со спортсменами, имеющими более 1/2 своего веса на втором уровне.

Правила: станты и пирамиды в 3 высоты и 3 уровня **запрещены!**

Приземление – при приземлении первыми земли должны коснуться ноги.

Запрещено приземляться любой другой частью тела.

Баскет тосс (выброс одного из членов команды вертикально вверх):

- Только базе первого уровня разрешено выполнять баскет тоссы. Максимальное количество людей, выполняющих один баскет тосс – 4 человека, включая базу и споттеров.
- Баскет тоссы должны ловиться в крэдл по меньшей мере тремя спортсменами.
- Баскет тоссы нельзя выбрасывать через, под или над стантом или пирамидой.

Оборудование – **запрещено использование оборудования для увеличения высоты** (батуты, трамплины, мостики).

Соотношение уровня и роста пирамиды

Высота						
Высота	1	1,5	2	2,5		3
Уровень	1	2	2	2	3	3

Примеры пирамид:

2 уровень
1,5 роста



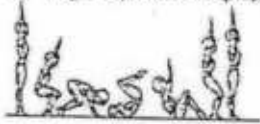
Способы страховки стантов и пирамид.

1. Всегда помните, что самое важное - страховать голову, шею и спину страхуемого. Есть большой риск, особенно при движениях, включающих сальто.
2. Будьте в постоянном контакте со страхуемым. При помощи повторяемых удерживаний и, стабилизации станта, когда верхний спортсмен начинает терять равновесие и готов упасть, споттер учится инстинктивно стабилизировать или ловить верхнего участника.
3. Находитесь в непосредственной близости со страхуемым. Легче и естественнее дотянуться и поймать верхнего участника, когда споттер находится в нужном месте и ему не надо никуда переходить.
4. «Руки вверх». Если выполняемый элемент не позволяет споттеру касаться исполнителя, то споттер должен стоять как можно ближе к базе, стараясь при этом тянуться как можно ближе к исполнителю. При этом должен сохраняться постоянный визуальный контакт.

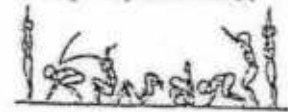
5. Ловите страхуемого как можно быстрее. Когда страхуемого ловят высоко над матом, споттер может уменьшить удар и помочь безопасному приземлению.
6. Энергично помогайте исполнителю. Не бойтесь крепко держать исполнителя.
7. Используйте свои ноги. Согните ноги в лодыжках, коленях и бедрах для того, чтобы смягчить силу удара падающего на вас исполнителя.
8. Не опаздывайте страховать. Сделайте все необходимое, чтобы предчувствовать необходимость страховки и будьте в состоянии передвигаться очень быстро.
9. Вначале отработайте страховку основных стантов и пирамид. Вначале научитесь страховать большинство базовых стантов и пирамид.
10. Постепенно увеличивайте сложность страховки. Прежде чем переходить к более сложным построениям обеспечьте постоянную эффективную страховку.

7. Прогрессия обучения акробатике

1. Кувырок вперед



2. Кувырок назад



3. Стойка на руках



4. Колесо



5. Рандат



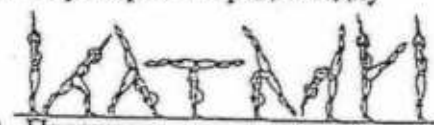
6. Мост наклоном назад



7. Переворот вперед



8. Переворот вперед на одну



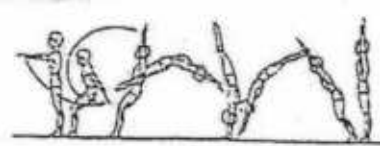
9. Переворот назад на одну



10. Переворот вперед из стойки на руках



11. Фляк



Страховка при выполнении акробатических элементов

Существует два метода страховки черлидеров при выполнении ими акробатических элементов:

1. Страховка при помощи рук.
2. Страховка при помощи страховочного пояса.

Страховка при помощи рук очень важна для эффективного обучения черлидеров новым элементам. Страховующий должен быть тренером или обладать соответствующими методическими навыками и опытом страховки. Страховать выполнение элементов, содержащих сальто, могут только тренеры по акробатике. Если тренер не опытен в страховке элемента, который должен выполнить черлидер, никогда не разрешайте выполнять черлидеру этот элемент, обратитесь за помощью к специалисту.

Важные моменты при страховке руками:

1. Страхуйте голову, шею и спину. Обращайте особое внимание на движения, включающие кувырок (сальто).
2. Внимательно следите за движениями акробата. Не теряйте визуальный контакт с теми частями тела, которые вы страхуете.
3. Стойте в соответствующей зоне. Не стойте слишком близко или слишком далеко от акробата.
4. Работайте ногами, удерживайте правильную позу. Тело держите прямо, колени немного согнуты, передвигайтесь со скоростью акробата. Всегда будьте на полкорпуса впереди страхуемого.
5. Ведите акробата в правильном направлении. Ведите страхуемого так, чтобы он смог научиться правильной технике. Никогда не поднимайте акробата слишком высоко.
6. Страхуйте до полного приземления акробата. Бывают случаи, когда акробат теряет равновесие после приземления. Страхуйте до полного окончания выполнения элемента.
7. Увеличьте надежность страховки, используя двух спортсменов: по одному с каждой стороны, если это необходимо страхуемому.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа № 5
муниципального образования город-курорт Анапа
353451, г.к. Анапа, 12 МКР, д.24 Е, тел. 4-54-83

ВЫПИСКА ИЗ ПРОТОКОЛА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА
№ 3 ОТ 31 АВГУСТА 2022 г

ПОВЕСТКА ДНЯ:

2. Рассмотрение методических рекомендаций по обучению технике выполнения основных элементов черлидинга к дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе по виду спорта «Чир спорт».

РЕШИЛИ:

2. Принять к утверждению методические рекомендации по обучению технике выполнения основных элементов черлидинга к дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе базового и углубленного уровня по виду спорта «Чир спорт».

ГОЛОСОВАЛИ:

- «за» 24 чел.
- «против» 0 чел.
- «воздержались» 0 чел.

Председатель

А.В. Ким

Секретарь

Д.В. Коцеев



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа № 5
муниципального образования город-курорт Анапа
353451, г.к. Анапа, 12 МКР, д.24 Е, тел. 4-54-83

ВЫПИСКА ИЗ ПРИКАЗА № 33 ОТ 31 АВГУСТА 2022 г

П.2. ...Утвердить Методические рекомендаций по обучению технике выполнения основных элементов черлидинга к дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе базового и углубленного уровня по виду спорта «Чир спорт». разработанную методистом Никифоровой Е.Г. при соавторстве тренера-преподавателя Рыбьяковой К.А.

Директор

Вер



А.В. Ким