

Контрольно-переводные нормативы для групп Чирлидинг . Практика

Год обучения	Отжимание	Пресс 30(сек)	Прыжки на скакалке 1(мин)	Выпрыгивание 30 (сек)	Прыжки через скамейку боком 30(сек)
1	8	12	35	10	10
2	15	20	67	22	15
3	20	30	90	30	20
№	Название	Уровне	1 год	2 год	3 год
1.	Отжимание	В	8 и выше	15 и выше	20 и выше
		С	5-7	8-14	14 -19
		Н	1-4	1-7	1- 10
2.	Пресс	В	12 выше	20 и выше	30 и выше
		С	8-11	11-19	19-29
		Н	1-7	1- 10	1-18
3.	Прыжки на скакалке	В	35 и выше	67 и выше	100 и выше
		С	21-34	41-66	68-99
		Н	1-20	1- 40	1- 67
4.	Выпрыгивание	В	10 выше	22 и выше	30 и выше
		С	6-9	12- 21	18-29
		Н	1-5	1-11	1-17
5.	Прыжки через скамейку боком	В	10 и выше	15 и выше	20 и выше
		С	6-9	10-14	15-19
		Н	1-5	1-9	1- 14

№	Упражнения	Методические указания
1	Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения.
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.
3	Жим на одной ноге (правой и левой)	Свободная нога прямая с оттянутым носком. Выполняется каждой ногой и оценивается по количеству выполненных жимов.
4	Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90 град., туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий.
5	Стойка на руках у опоры.	Оценивается по времени удерживания данного положения. Руки максимально приближены к опоре, подбородок прижат к груди.
6	Прыжки со скакалкой	Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперед, средний темп - 100 прыжков в минуту.
7	Выпрыгивание	Из упора присев выпрыгивание вверх, руки прямые, ноги прямые в пояснице прогнуться и вернуться в исходное положение.
8	Щучки	Лежа на мате ноги прямые, руки и верх, одновременная складка голова, руки и корпус с ногами, затем исходное положение.
9	Удержание угла ноги врозь	Сидя на полу ноги врозь на попе, за определенное время удержать угол при этом попа и ноги отрываются от пола.
10	Равновесие	Стоя на одной ноге с закрытыми глазами на носке, при этом другая нога поднята согнутая до 90 градусов, руки в стороны.
11	Хлопки руками	В упоре лежа за определенное время нужно сделать хлопки руками, колени пола не касаются.

Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке (сила, скоростно-силовые качества).

Уровень	Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами.	Жим на одной ноге (правой и левой) (30сек)	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (1мин)	Прыжки со скакалкой (30сек)	Стойка на руках у опоры (сек., мин.)	Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Выпрыгивание 30 сек	Щучки 30 сек	Удержание угла ноги врозь	Равновесие	Хлопки руками 30сек
В	2.00	20	30	90	1м	14	30	30	30сек	1мин	30
С	1.50	11	15	50	40сек	9	20	20	20сек	30сек	20
Н	1.00	5	7	25	15сек	4	10	10	10сек	10сек	10

Аттестационная работа для обучающихся 1 года обучения по образовательной программе Чирлидинг «Non – stop» Инструкция: Вам предлагается ответить на 10 вопросов. В каждом вопросе выберете правильный 1 ответ и отметьте его любым значком в бланке ответов.

Обработка результатов: За каждый правильный ответ присуждается 1 балл. Максимальное количество баллов – 10 баллов: от 0 до 4 баллов – низкий уровень знаний, от 5 до 7 баллов – средний уровень знаний, от 8 до 10 баллов – высокий уровень знаний

1. Что означает слово «Черлидинг»?
 - А) вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика и акробатика) – 1б;
 - Б) гимнастика;
 - В) спортивный танец;
 - Г) программа.
2. В каком городе впервые зародился «Черлидинг»?
 - А) Лондон;
 - Б) США – 1б;
 - В) Париж;
 - Г) Бразилия.
3. Что означает слово ОФП?
 - А) прыжок;
 - Б) шаг;
 - В) общая физическая подготовка- 1б;
 - Г) движение.
4. Обязательные документы при зачислении в секцию «Черлидинг»?
 - А) свидетельство;
 - Б) анкета;
 - В) справка и заявление;(1б)
 - Г) договор;
5. Какая возрастная категория существует в Черлидинге?
 - А) юниоры, взрослые;
 - Б) младшие, старшие;
 - В) дети, старшие, взрослые;
 - Г) младшие, юниоры, взрослые – 1б.
6. Минимальное количество участников команды в номинации «Чир-Данс»?
 - А) 5;
 - Б) 6 - 1б;
 - В) 10;
 - Г) 12
7. Размер соревновательной площадки?
 - А) 8*8;
 - Б) 10*10;
 - В) 12*12 – 1б;
 - Г) 14*14.
8. Какая форма должна быть на соревнованиях по Черлидингу?
 - А) купальник;
 - Б) платье;
 - В) комбинезон;
 - Г) юбки, шорты, брюки, топ, жилетка – 1б.
9. Продолжительность программы в номинациях «Чир и Данс»?
 - А) 2.5м – 1б;
 - Б) 3м;
 - В) 4м;
 - Г) 5м.
10. Сколько раз в неделю проходят занятия по Черлидингу для 1 года обучения?
 - А) 1 раз;
 - Б) 2 раза (1б);
 - В) 3 раза;
 - Г) 4 раза.

Аттестационная работа для обучающихся 2 года обучения по образовательной программе Чирлидинг «Non – stop» Инструкция: Вам предлагается ответить на 10 вопросов. В каждом вопросе выберете правильный 1 ответ и отметьте его любым значком в бланке ответов.

Обработка результатов: За каждый правильный ответ присуждается 1 балл. Максимальное количество баллов – 10 баллов: от 0 до 4 баллов – низкий уровень знаний, от 5 до 7 баллов – средний уровень знаний, от 8 до 10 баллов – высокий уровень знаний

1. Обязательные документы при зачислении в секцию «Черлидинг»?
 - А) свидетельство;
 - Б) анкета;
 - В) справка и заявление;(1б)
 - Г) договор.
2. Сколько раз в неделю проходят занятия по Черлидингу для 2 года обучения?
 - А) 1 раз;
 - Б) 2 раза;
 - В) 3 раза(1б);
 - Г) 4 раза.
3. Что означает слово «Черлидинг»?
 - А) вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика и акробатика) – 1б;
 - Б) гимнастика;
 - В) спортивный танец;
 - Г) программа.
4. Какие возрастные категории имеются в Черлидинге?
 - А) соло, пара, трио;
 - Б) группа, двойка;
 - В) мальчики и девочки, юниоры и юниорки, мужчины и женщины (1б);

Г) команда, чир-микс, чирданс.

5. Что означают значение помпоны в Черлидинге?

А) махалки;

Б) Атрибут/аксессуар обязательный для использования в программе(16);

В) плакаты;

Г) флажки.

6. Размер соревновательной площадки в Черлидинге?

А) 12 *12(16);

Б) 10*10;

В) 14*14;

Г) 8*8.

7. Что запрещено в причёске во время соревнований по Черлидингу?

А) ленточки;

Б) стразы;

В) бантики;

Аттестационная работа для обучающихся 3 года обучения по образовательной программе Чирлидинг «Non – stop»

Инструкция: Вам предлагается ответить на 10 вопросов. В каждом вопросе выберите правильный 1 ответ и отметьте его любым значком в бланке ответов. Обработка результатов: За каждый правильный ответ присуждается 1 балл. Максимальное количество баллов – 10 баллов: от 0 до 4 баллов – низкий уровень знаний, от 5 до 7 баллов – средний уровень знаний ,от 8 до 10 баллов – высокий уровень знаний

1. Что означает слово «Черлидинг»?

А) вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика и акробатика) – 1б;

Б) гимнастика;

В) спортивный танец;

Г) программа.

2. Что означает слово терминология?

А) название спорта;

Б) название элементов и базовых движений – 1б;

В) название раздела;

Г) название стиля.

3. Какая подготовка необходима перед соревнованиями?

А) психологическая, моральная и волевая – 1б;

Б) медицинская;

В) оздоровительная;

Г) предусмотренная.

4. Какая форма должна быть на соревнованиях по Черлидингу?

А) купальник;

Б) платье;

В) комбинезон;

Г) юбки, шорты, брюки, топ, жилетка – 1б.

5. Минимальное количество участников команды в номинации «Чир-Данс»?

А) 5;

Б) 6 - 1б;

В) 10;

Г) 12

Г) шпильки, невидимки(1б).

8. Количество базовых движений в Черлидинге?

А) 18(16);

Б) 15;

В) 20;

Г) 14.

9. Какая форма должна быть на соревнованиях по Черлидингу?

А) купальник;

Б) платье;

В) комбинезон;

Г) юбки, шорты, брюки, топ, жилетка – 1б.

10. Продолжительность программы в номинациях «Чир и Данс»?

А) 2.5м – 1б;

Б) 3м;

В) 4м;

Г) 5м.

Аттестационная работа для обучающихся 3 года обучения по образовательной программе Чирлидинг «Non – stop»

Инструкция: Вам предлагается ответить на 10 вопросов. В каждом вопросе выберите правильный 1 ответ и отметьте его любым значком в бланке ответов. Обработка результатов: За каждый правильный ответ присуждается 1 балл. Максимальное количество баллов – 10 баллов: от 0 до 4 баллов – низкий уровень знаний, от 5 до 7 баллов – средний уровень знаний ,от 8 до 10 баллов – высокий уровень знаний

6. Продолжительность программы в номинациях «Чир и Данс»?

А) 2.5м – 1б;

Б) 3м;

В) 4м;

Г) 5м.

7. Размер соревновательной площадки?

А) 8*8;

Б) 10*10;

В) 12*12 – 1б;

Г) 14*14.

8. Какое качество развивает гимнастический элемент шпагат?

А) выносливость;

Б) растяжку и гибкость – 1б;

В) быстроту;

Г) силу.

9. Как называется элемент в Черлидинге прыжок вверх, ноги вместе поднять до 90 градусов, руки вытянуты вперед в кулаках, приземление на обе ноги полусогнутые вместе?

А) группировка;

Б) мостик;

В) складка – 1б;

Г) казак;

10. Какие упражнения входят в Общую Физическую Подготовку?

А) хай ви, кинжалы, лоу ви, эл, лук и стрела;

Б) казак, страдал, складка, группировка;

В) мостик, шпагат, махи;

Г) отжимание, пресс, выпрыгивание, прыжки на скакалке – 1б.