**Тестирование и контроль в Чир спорте на разных этапах подготовки.**

Осуществление комплексного контроля учебно-тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным.

Цель контроля – в соответствии с программой обеспечить оптимальность воздействий учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающегося при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по этапам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача контроля – на основе объективных данных о состоянии обучающегося обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию учебно-тренировочного процесса.

Основные формы **аттестации**

 **1. Тестирование.**

 2. Сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей физической, специальной и технической подготовленности).

 3. Мониторинг индивидуальных достижений обучающегося (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки по результатам участия в спортивных соревнованиях, в физкультурно-спортивных мероприятиях и прочее).

Методические указания по организации промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (апрель - май). Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения или тренера-преподавателя высшей квалификационной категории, утверждается план проведения промежуточной аттестации. Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время учебно-тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год или этап подготовки.

Методика тестирования и оценки показателей

развития физических качеств и двигательных способностей

Следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся спортивной школы. Тестирования по ОФП учащихся спортивных школ осуществляются два-три раза в год: в начале (сентябрь), середине (декабрь) и в конце (май) учебного года.

Перед тестированием проводится разминка.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- поднимание туловища из положения «лежа на спине» (кол-во раз/мин). Спортсмен, находясь в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях, под углом 90 град., голень параллельна, полу, поднимает туловище под утлом 30-45 град, (чтобы лопатки отрывались от пола), затем снова принимает исходное положение;

- поднимание туловища в складку (положение «уголок»)Спортсмен, находясь в положении лежа на спине, руки вытянуты вверх, одновременным движением поднимает корпус и прямые ноги в «складку», руки при этом тянутся к стопам, спина прямая, а затем снова принимает исходное положение;

- выпрыгивания («лягушки»). Тестирование проводится в спортивном зале, для выполнения упражнения очерчивается зона 50см х 50см. Спортсмен из исходного положения (глубокий присед, колени наружу, кисти на полу) выпрыгивает как можно выше вверх. Корпус при этом должен быть прямым и натянутым, стопа в положении приседа должна полностью стоять на полу;

- отжимания (сгибание-разгибание рук в упоре лежа). Выполняется максимальное количество раз. Исходное положение: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Угол сгиба рук в локте должен быть не менее 90 град., только в этом случае отжимание засчитывается. Затем спортсмен возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

- поднимание туловища из положения «лежа на животе» («лодочка»). Спортсмен, находясь в положении лежа на животе, руки вытянуты вверх и прижаты к голове (к ушам), поднимает одновременно ноги и верхнюю часть корпуса. При выполнении упражнения колени не должны сгибаться, а руки всегда должны быть выше корпуса. Затем спортсмен снова принимает исходное положение.

- наклон вперед (складка) (см.). Выполняется из положения, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком «+», если выше - со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Контрольные упражнения по СФП по этапам подготовки:

Стантовые элементы

На выполнение всех контрольных стантовых элементов дается одна попытка. Стант- группа выполняет стант по команде базы или споттера.

Оценка техники идет от начала подъема станта и до постановки флайера на пол. Стант считается выполненным, если:

• стант выполнен без шатаний и падения флаера;

• с правильной техникой и без видимой сложности.

*Прыжки*

На выполнение контрольного прыжка дается одна попытка. Прыжок выполняется по команде тренера на горизонтальной поверхности толчком с двух ног и с приземлением на двеноги. Приземлиться нужно на то же место. Оценивается высота прыжка и техника выполнения.

*Элементы акробатики*

Выполняется один из группы акробатических элементов (базового, основного, продвинутого, элитного уровня), соответствующий этапу подготовки обучающегося. Задание дается тренером-преподавателем.

Важную роль играет систематический самоконтроль за состоянием здоровья, сна, аппетита, эмоциональным состоянием дает точную информацию об адаптационной устойчивости организма к нагрузке.

ЭНП (этап начальной подготовки)

Требования к уровню специальной подготовки обучающихся, освоивших программу курса начальной подготовки.

В результате освоения обязательного минимума программы по «Чир спорту» в объеме курса начальной подготовки спортсмсены должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Знать:

• требования к чирлидерам;

• правила поведения на занятиях;

• технику безопасности во время тренировок;

• требования к внешнему виду чирлидеров;

• историю возникновения и развития чирлидинга;

• базовые положения рук, ног;

• виды выпадов, стоек, прыжков;

• простые кричалки.

Уметь демонстрировать:

Программа «Чир»:

1. Прыжки: звездочка, группировка, абстракт.

2. Акробатика: колесо, кувырок, рондат, стойка на лопатках.

3. Выбросы: свечка, кик, пайк (1 любой обязательно).

4. Либерти (1 обязательно).

5. Перестроения: все виды перемещений на площадке 12 × 12.

6. Кричалка.

7. Пирамиды: 1,5 высота (2 уровень).

8. Спуски со стантов, пирамид.

Программа «Данс»:

1. Шпагат (3 шт.).

2. «Складка» в положении сидя (ноги вместе).

3. Равновесие «Ласточка».

4. Стойка на лопатках «Березка».

5. Мах вперед (с 2-х ног по 1 разу).

6. Махи в стороны.

7. Пируэт (вращение на одной ноге вокруг своей оси на 3600, свободная нога находится в положении «пассе»).

8. Прыжок «Стредл».

9. Прыжок «Группировка».

10. «Пистолет» (1 раз / 2 ноги).

УТЭ

Требования к уровню специальной подготовки обучающихся, освоивших программу курса спортивной специализации.

В результате освоения обязательного минимума программы по «Чир спорту» в объеме курса спортивной специализации обучающиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Знать:

* + правила поведения на занятиях;
	+ требования к чирлидерам;
	+ виды страховок при выполнении программ «Чир» и «Данс»;
	+ требования к личной гигиене и внешнему виду чирлидеров;
	+ историю чирлидинга в России;
	+ основные акробатические упражнения;
	+ основные виды пируэтов, шпагатов, махов, прыжков;
	+ основные виды стантов; положения флайера в станте;
	+ правила построения пирамид.

Уметь демонстрировать:

*Программа «Чир»:*

1. Прыжки: той-тач, пайк, хёдлер, хёрки, дабл найн (2 любых обязательно).
2. Акробатика: колесо, кувырок, рандат, стойка на лопатках, фляк, рандат-фляк-сальто, рандат- фляк-бланж (не менее 4 видов).
3. Выбросы: кик, той-тач, пайк, сальто назад, сальто углом, сальто с раскрыванием, винт, вертолет на 1800, кик-винт (1 любой обязательно).
4. Либерти (на вытянутых руках) (1 обязательно).
5. Перестроения: все виды перемещений на площадке 12 × 12.
6. Кричалка: чир, чант (минимум 1 раз) (на 3 восьмерки).
7. Пирамиды: высота 1,5; 2; 2,5 (2 уровень).
8. Спуски со стантов, пирамид: сальто вперед, 2 винта.
9. Чир-данс (не менее 4-х восьмерок).

*Программа «Данс»:*

1. Шпагат (3 шт.).
2. «Складка» в положении сидя (ноги вместе).
3. Фронтальное равновесие.
4. Стойка на лопатках «Березка».
5. Мах вперед (с 2-х ног по 1 разу).
6. Махи в стороны (с 2-х ног по 1 разу).
7. Вертикальный мах (назад 2 ноги).
8. Пируэт (вращение на одной ноге вокруг своей оси на 3600, свободная нога находится в положении «пассе»).
9. Тур-пике.
10. Прыжок «Той-тач».
11. Прыжок «Пайк».
12. Высокий лип вперед (на 1 ногу).
13. «Пистолет» (з раза на 2 ноги).

Черлидинг развивается, постоянно обновляет арсенал используемых средств и методов. Всё это привлекает в ряды черлидеров все новых поклонников.

Черлидинг развивается, и мы надеемся, что он станет эффективным средством физического воспитания девочек и девушек. Являясь одновременно модным увлечением, черлидинг предъявляет высокие требования к уровню физической подготовленности занимающихся, дает возможность девочкам и девушкам активно реализовывать естественную потребность в движениях, которые практически не занимаются физическими упражнениями самостоятельно дома, да и в учебных заведениях не любят традиционные виды программ физического воспитания.