

УДК 796.417/.418(075)
ББК 75.6я7
П58

Р е ц е н з е н т:

Сингина Н. Ф., кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой ТиМ танцевального спорта РУС «ГЦОЛИФК»

Попов Ю. А.

П58 Чирлидинг как спорт: учебное пособие. — М.: «Советский спорт», 2024. — 74 с.
ISBN 978-5-00129-302-6

В учебном пособии описана история развития чирлидинга как спорта. Проведена классификация упражнений, определён структурный состав групповых упражнений, характеристика их видов, даны оценки трудности и градации ошибок при выполнении, терминологическое объяснение на русском языке.

Предназначено для преподавателей, студентов высших учебных заведений и среднего профессионального образования, обучающихся по специальностям «Физическая культура» и «Спорт».

УДК 796.417/.418(075)
ББК 75.6я7

ISBN 978-5-00129-302-6

© Попов Ю. А., 2024
© ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Глава 1. История развития чирлидинга как спорта	4
Глава 2. Значение общей и специальной физической подготовки.....	11
2.1. Взаимообусловленность содержания общей и специальной физической подготовки.....	12
2.2. Специальная физическая подготовка акробатов	17
Глава 3. Структура как внутренняя форма организации системы	21
Глава 4. Характеристика акробатических упражнений.....	24
4.1. Спортивно-технические особенности пирамид	29
4.2. Классификация физических упражнений	33
Глава 5. Содержание и структура произвольных композиций в чирлидинге. Адаптация терминологии в чирлидинге.....	38
Глава 6. Структурный состав групповых упражнений в чирлидинге, характеристика их видов, оценка трудности и градация ошибок при выполнении упражнений	41
Глава 7. Классификация упражнений в чирлидинге	53
7.1. Динамика чередования трудности выполняемых упражнений в произвольных композициях в чирлидинге	56
Глава 8. Тренировочное занятие как элемент структуры подготовки спортсменов в чирлидинге.....	60
Список литературы	65
Приложение 1	68
Приложение 2	70