

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