**Бреннер Ольга Геннадьевна, педагог дополнительного образования**

**МАУ ДО «ЦДТ «Ритм» г. Перми.**

**Методическая разработка: «Тест на знание сложности элементов черлидинга, терминологии и правил техники безопасности.»**

**Пояснительная записка.**

Черлидинг – это массовый, зрелищный и яркий вид спорта, но при этом он достаточно травмоопасен. Самое первое и главное понятие в черлидинге – это «техника безопасности». Именно с изучения правил техники безопасности начинается освоение любого спортивного элемента в черлидинге. Обучение спортсменов, тренеров, судей также начинается прежде всего с теоретического изучения правил техники безопасности, и только потом происходит освоение материала на практике.

Для правильной, четкой, направленной на результат, работы любой команды по черлидингу просто необходимо, чтобы правилами техники безопасности владели не только тренера, но и сами спортсмены.

 Целью данной работы является проверка знаний сложности элементов черлидинга, терминологии и самое главное – правил техники безопасности.

Данный дидактический материал может быть использован как для тренеров, так и для спортсменов, уже имеющих определенный опыт, а именно спортсменов возрастных категорий «Юниоры» и «Взрослые». В «Тесте на знание сложности элементов черлидинга, терминологии и правил техники безопасности» половина вопросов относится к дисциплине «Чир», половина – к дисциплине «Чир данс фристайл», что позволяет проверить знания по двум основным направлениям черлидинга. По результатам прохождения данного теста можно определить уровень теоретических знаний, а соответственно и практических навыков, тренера или спортсменов. Для тренеров положительным результатом будет от 95% правильных ответов (28 и больше), для спортсменов – от 75% (22 и больше).

**Тест.**

**Вопросы с 1 по 15 относятся к чир программам.**

 1. Какая последовательность чир-прыжков по мере возрастания сложности правильная?:

 а) хедлер, абстракт, пайк, той тач, вокруг света;

 б) абстракт, пайк, той тач, вокруг света, хедлер;

 в) абстракт, хедлер, той тач, пайк, вокруг света;

 г) той тач, хедлер, вокруг света, абстракт, пайк.

 2. Какой из перечисленных элементов акробатики самый сложный?:

 а) фляк;

 б) переворот вперед на одну ногу;

 в) стойка на руках;

 г) сальто назад из положения стоя.

 3. Разрешено ли выполнение акробатических элементов, удерживая в руках средство агитации?:

 а) разрешено;

 б) запрещено.

 4. Инверсия - это:

 а) положение флаера, при котором его плечи находятся ниже уровня поясницы и как минимум одна стопа находится выше головы;

 б) горизонтальное положение спортсмена лицом вверх.

 5. Какая последовательность положения флаера в станте по мере возрастания правильная?:

 а) либерти, купи, стэг, скорпион, флажок;

 б) либерти, стэг, купи, флажок, скорпион;

 в) купи, стэг, флажок, либерти, скорпион.

 6. Какое из утверждений верно для возрастной категории "юниоры"?:

 а) минимум один споттер должен страховать каждого спортсмена выше уровня преп (плеч);

 б) удержание шпагата (положение стредл) одиночной базой запрещено;

 в) оба утверждения не верны;

 г) оба утверждения верны.

 7. Маунтер - это:

 а) спортсмен, чей вес поддерживают другие спортсмены (база), для выполнения станта или выброса;

 б) спортсмен, который удерживает вес другого спортсмена и в то же время не имеет контакта со спортивной поверхностью;

 в) дополнительный спортсмен, находящийся в физическом контакте с флаером и предоставляющий последнему устойчивость и стабильность.

 8. Какая последовательность положения флаера в выбросе по мере убывания сложности правильная?:

 а) бланш, сальто назад в группировке, той тач, так аут;

 б) той тач, так аут, бланш, сальто назад в группировке;

 в) сальто назад в группировке, бланш, той тач, так аут.

 9. Какая пирамида у всех возрастных категорий запрещена?:

 а) "Бумажные куклы";

 б) "Теншен ролл/дроп".

 10. Какое максимальное количество оборотов флаера разрешено при заходах на стант, спусках со станта, а также переходах между стантами винтовым вращением у юниоров?:

 а) 1 и 1/4 оборота;

 б) 2 оборота;

 в) 2 и 1/4 оборота.

 11. Прервет ли акробатическую дорожку, включение в нее чир- прыжка?:

 а) да прервет;

 б) нет не прервет.

 12. Какое из утверждений не верно:

 а) при выполнении акробатики с места разрешены элементы в 1 горизонтальное и 1 вертикальное вращение;

 б) при выполнении акробатики с разбега разрешены элементы в 1 горизонтальное и 1 вертикальное вращение;

 в) при выполнении акробатики с места разрешено выполнять подряд два элемента, включающих в себя винтовое вращение;

 г) при выполнении акробатики с разбега запрещено выполнять подряд два элемента, включающих в себя винтовое вращение.

 13. Флэт бэк - это:

 а) стант, в котором флаер находится в вертикальном положении;

 б) стант, в котором флаер находится в горизонтальном положении;

 в) стант, в котором флаер находится в положении инверсии.

 14. Разрешены ли в возрастной категории "юниоры" станты, в которых флаер находится в положении инверсии?:

 а) нет не разрешены;

 б) да,разрешены.

 15. Какие виды аксессуаров или украшений (костюма, тела),разрешены при выступлении в чир-программе?:

 а) шпильки, неведимки;

 б) сережки, кольца;

 в) татуировки;

 г) пирсинг.

**Вопросы с 16 по 30 относятся к программам чир данс фристайл.**

 16. Разрешены ли в программах чир данс фристайл акробатические элементы с фазой полета, при которых бедра вращаются выше головы?:

 а) разрешены;

 б) запрещены;

 в) запрещены, исключения: колесо без касания руками спортивной поверхности («маховое»),кувырок с прыжка с удержанием позиции pike , рондат и только если они выполнены отдельно.

 17. Lift (лифт) – это:

 а) партнерское взаимодействие, при котором спортсмен выполняет элемент, который он бы сам не смог сделать, но при этом не теряет контакт со спортивной поверхностью и поддерживается (страхуется) другим спортсменом;

 б) элемент, в котором спортсмен приподнимается и опускается над спортивной поверхностью партнером или группой.

 18. Какая последовательность пируэтов по мере возрастания сложности правильная?:

 а) пируэт-флажок, аттитюд, джаз-пируэт, фуэте, гранд пируэт;

 б) джаз-пируэт, гранд пируэт, пируэт-флажок, аттитюд, фуэте;

 в) джаз-пируэт, аттитюд, гранд пируэт, пируэт-флажок, фуэте.

 19. Лип-прыжок – это:

 а) прыжок с одной ноги на другую;

 б) прыжок с двух ног на две;

 в) прыжок с двух ног на одну.

 20. Горизонтальное положение спортсмена лицом вверх называется:

 а) релиз;

 б) супайн;

 в) дроп.

 21. Особенностью джаз-пируэтов является:

 а) вращение, при котором рабочая нога находится в положении «пассе» ;

 б) вращение с продвижением (серия пируэтов);

 в) вращение на согнутой ноге.

 22. Расположите варианты махов по мере убывания сложности:

 а) мах в сторону, мах вперед, мах назад (вертикальный шпагат);

 б) мах назад (вертикальный шпагат), мах вперед, мах в сторону;

 в) мах назад (вертикальный шпагат), мах в сторону, мах вперед.

 23. Экзекьютер (выполняющий) может выполнить вращение типа «бедра над головой», если:

 а) саппотер (поддерживающий) осуществляет контакт рукой/кистью/телом с рукой/кистью/телом экзекьютера, пока он не вернется обратно на спортивную поверхность или не примет вертикальное положение;

 б) выполняется только 1 вращение;

 в) выполнены оба условия (варианты а и б).

 24. Прон – это:

 а) действие, при котором спортсмен перемещается на позицию выше и не имеет контакта со спортивной поверхностью;

 б) горизонтальное положение спортсмена лицом вверх.

 25. Какая последовательность лип-прыжков по мере возрастания сложности верная?:

 а) лип в сторону, лип вперед, переменный лип вперед, переменный лип с переходом в той тач;

 б) лип вперед, лип в сторону, переменный лип вперед, переменный лип с переходом в той тач.

 26. Какая часть программы чир данс фристайл должна быть выполнена с помпонами?:

 а) 50% программы;

 б) 80% программы;

 в) 100% программы.

 27. Можно ли после прыжка той тач приземляться в положение на колено или в шпагат?:

 а) нет нельзя;

 б) да можно;

 в) да можно в том случае, если первое касание соревновательной поверхности приходится на руку и/или стопу/ы.

 28. Пируэт «Солнышко» - это:

 а) пируэт с переворотом корпуса, при котором маховая нога вытянута вертикально вверх;

 б) пируэт, при котором рабочая нога открыта в сторону на 90°;

 в) пируэт, при котором рабочая нога удерживается рукой в положении вперед или в сторону на 180°.

 29. Верно ли утверждение: «При выполнении акробатических элементов в чир данс фристайле в руках не должно быть помпонов»?

 а) да верно;

 б) нет не верно;

 в) да верно, исключение – кувырки.

 30. Разрешен ли в чир данс программах прыжок «Шушуновой»?:

 а) нет;

 б) да.