



High School Cheerleader`s

Комплексная школа Черлидеров



vk.com/firstcheerschool

История создания “НСС”

При поддержке инициативной группы информационно-правовой общественной организации ветеранов культуры, здравоохранения и студенческой молодёжи «ОКТАВА» с целью эстетического воспитания детей, приобщения к спортивному, здоровому образу жизни **5 октября 2013** была сформирована комплексная спортивная школа по подготовке спортсменов-черлидеров. Под комплексным обучением подразумевается не только физическая и техническая подготовка спортсменов к турнирам, а также воспитание в них моральных качеств и правильного эстетического поведения. Развитие этих качеств у спортсменов помогает им более уверенно реализовывать себя не только в данном виде спорта, но и при самоутверждении себя в обществе – на учёбе, работе, в кругу друзей и знакомых.

Тренерский состав «HSC»

В «High School Cheerleader`s» развитие и максимальное развитие потенциала имеют не только спортсмены клуба, но и тренеры. В процессе работы весь тренерский состав проходит обучение как в рамках ООФЧ (мастер-классы, семинары, квалификационные экзамены), так и на национальном и международном уровне.

За 3 года существования клуба в нём работали тренеры разного уровня и каждый из них реализовывал свои знания и навыки на качественно высоком уровне. Кроме того, клуб привлекает к сотрудничеству ведущих тренеров ООФЧ, а также тренеров и хореографов, известных не только в Украине, но и за рубежом, среди них:

- **Мельникова И. Г.** (работала в HSC в течении 2013-14 г.г.), заслуженный Черлидер Украины, тренер джаз-команды – вице-Чемпионов Европы 2011-14 г.г.
- **Козак Иван («JOZZ»)**, руководитель студии «3Z», танцор, хореограф, полуфиналист Чемпионата мира, многократный призер чемпионатов Украины, судья международного класса Чемпионата Мира "Hip-Hop International" г. Лас Вегас (США)
- **Журавлёва Оксана**, руководитель клуба «Pandorra», одна из тренеров сборной команды – Чемпионов Европы 2015-16 г.г. по Черлидингу.

Главный тренер HSC – Усова Татьяна, тренер-хореограф, тренера: Подольская Олеся, Мусич Елизавета



Методика обучения в “НСС”

Обучение черлидеров проходит в несколько этапов:

- **БАЗОВЫЙ, 1-й год обучения.** Этот этап включает в себя ознакомление с данным видом спорта, изучение обязательных элементов (чер-прыжки, лип-прыжки, пируэты), общая физподготовка и корректировка осанки, стретчинг, изучение элементов классической и современной хореографии, развитие вестибулярного аппарата с помощью специальных упражнений, развитие «зрительной» и «мышечной» памяти. Помимо спортивного воспитания для спортсменов проводятся мастер-классы по таким предметам как: психология лидерства, этикету, риторике, актёрскому мастерству, искусству сценического макияжа, работе перед камерой.
- **ЦЕЛЕВОЙ, 2-й год обучения.** Продолжается разностороннее развитие физических возможностей, изучение более сложных элементов и их комбинаций, изучение полуакробатических элементов («колесо», переворот, рондат, кувырок). Танцевальные постановки носят более сложный характер, помимо командных выступлений, начинается подготовка к сольным и дуэтным номинациям. Тренировочный процесс увеличивается по интенсивности и времени.
- **СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ, 3-й год обучения.** В этот период, когда подготовка спортсменов в физическом, моральном и техническом плане находится уже на достаточном уровне для начала реализации и получения опыта на национальных турнирах, со спортсменами дополнительно работают лучшие тренеры ООФЧ с целью определить их готовность к международным стартам.
- **ИТОГОВЫЙ, 4-й год обучения.** На этом этапе предполагается достичь максимально запланированных результатов, поэтому тренировочный процесс носит узкоспециализированный характер, используются самые эффективные средства и методики тренировки, способные вызвать значительный рост спортивных результатов. Планирование тренировочных нагрузок носит индивидуальный характер с учетом выявленных особенностей каждого спортсмена. Большое внимание уделяется средствам профилактики переутомления и восстановления спортивной работоспособности.

Участие в проектах

Спортсмены «НСС» принимают активное участие в спортивных и культурно-массовых мероприятиях, это:

- Турниры областного, национального и международного уровней;
- Матчи ЮБЛ (Юниорская Баскетбольная Лига) в составе группы поддержки;
- Открытие и сопровождение турниров по футболу, баскетболу, волейболу, единоборствам, бадминтону, дрифту;
- Праздничные мероприятия г. Одессы – день Города, день Спорта, Новогодние и Рождественские празднества и т.д., выступления на известных площадках города;
- Ежегодный выезд летом в CHEERLEADERS CAMP – Лагерь Черлидеров (спортивные сборы, мастер-классы);
- Летний и зимний Фестивали по Черлидингу;
- Осенний и Зимний Интенсивы – мастер-классы по различным направлениям от ведущих тренеров Украины;
- Чемпионаты среди профессиональных групп поддержки в Затоке в рамках спортивного проекта «Z-Games»
- Ежегодный Всеукраинский фотопроjekt «Здоровье нации»;
- Игротеки, турниры по настольному «ЧЕР-ДАНСУ»;
- Съёмки в видеоклипах, сотрудничество с Киностудией им. А. Довженко;
- Флэш-мобы, социальные акции, направленные на пропаганду здорового образа жизни;
- CHEER-WEEKEND`S – тренировки и физподготовка на открытых площадках в парках города;
- Подтверждение квалификации на внутриклубном комплексном экзамене по ОФП и обязательным чер-элементам.
- CHEER-конвенции;
- Национальный проект Министерства Молодёжи и Спорта Украины «Спорт для всіх»;
- Кинофестиваль «Cheer Films Fest»

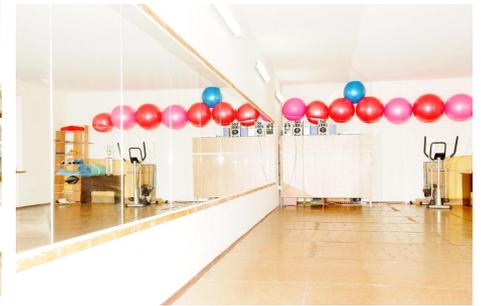


LAZURNOE



Залы для занятий

Все залы клуба оснащены необходимым оборудованием для полноценного проведения тренировок: зеркала, хореографические станки, карематы, татами. Все эти залы имеют автономную систему отопления и в зимний период прогреваются до комфортной для тренировок температуры, присутствуют раздевалки, туалет, душевые. В каждом зале находится мед. аптечка для оказания первой медицинской помощи.



Достижения спортсменов НСC

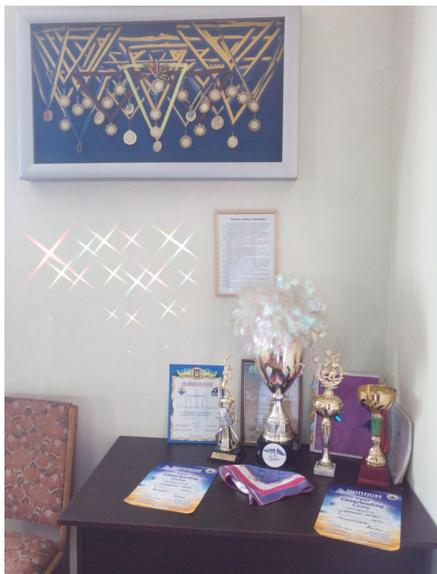
В первый год создания клуба, буквально через 3 месяца подготовки команда «Flying Steps» стала победителем Кубка Одесской области по Черлидингу в номинации «фристайл». В том же сезоне на ежегодном фестивале «Танец.Спорт. Шоу» команда «Sunny Smiles» занимает первое место. В следующем сезоне НСC делает упор на развитии чер-команды (акробатический черлидинг). В сезоне 2014-15 гг команда «FireFox» успешно дебютирует на Чемпионате Одесской области и получает право представлять клуб на Чемпионате Украины. Участвуя в Чемпионате Украины, команда «FireFox» становится полноправным Чемпионом Украины! После такой победы нашему уровню подготовки была дана наивысшая оценка и спортсмены из нашего клуба были приглашены в состав сборной ООФЧ, для подготовки к Чемпионату Европы во Франции (Париж). Через 2 месяца подготовки сборная команда ООФЧ по черу привезла с ЧЕ «золото». После Чемпионата Европы клуб сделал упор на развитие данс-номинаций, достаточно громко заявили о себе команды «FLAME» и «Flying Steps». В течении лета 2015 команда «FLAME» активно участвовала в спортивных событиях Одессы: Кубок DERBY, Чемпионат по бадминтону, Чемпионат Украины по Тхэквон-до, Спартакиада в пгт. Авангард, День Города, открытии спортплощадок и т.д., также «FLAME» качественно и громко заявили себя в качестве соперников среди профессионалов на Чемпионате групп поддержки на спорт-фестивале «Z-Games» в Затоке. Ну а черлидеры «Flying Steps» смогли победить в CHEERCAMP 2015 в самых сложных конкурсах: Мисс CHEERCAMP 2015, сольных соревнованиях и главное – завоевать право обладания Переходящим Кубком ООФЧ на целый сезон!

Наш девиз:

**«Ни шагу назад, ни шагу на месте,
только вперед – и только все вместе !!!»**



Награды и регалии НСC



Реализация навыков после обучения в HSC

В процессе обучения в HSC спортсмены нарабатывают не только навыки и умения физического характера, а также получают знания о методике правильного физвоспитания, осваивают понятия спортивной медицины, оказания первоначальной медпомощи при травмах и увечьях спортивного характера. Кроме того, спортсмены 3-го и 4-го годов обучения владеют полной информацией о структуре и особенностях выполнения всех элементов и комбинаций, относящихся к черлидингу, что позволяет проходить в дальнейшем стажировку на базе клуба в качестве помощника тренера, а при получении профильного образования и пополнить ряд состава профессиональных тренеров. Помимо тренерской деятельности при наличии навыков на высоком уровне спортсменки имеют возможность попасть в состав профессиональных групп поддержки, получая при этом не только гонорары за выступления на матчах, а и огромное количество личных фанатов. При достижении 18-летия спортсмены также имеют возможность реализовать свои навыки черлидера за границей, спортивный клуб HSC на сегодняшний день имеет договоренности с клубами из Китая, Гонконга, Малайзии, Индии, Южной Кореи, Израиля, Германии и Болгарии. HSC не только воспитывает спортсменов, а также предоставляет в дальнейшем возможность реализовать свои способности на профессиональном уровне!

Партнёры НСC

