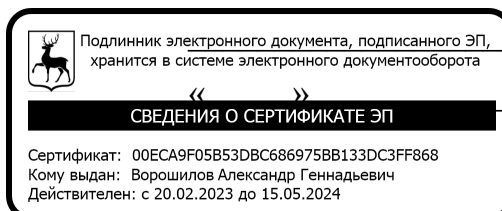


**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Физкультурно-оздоровительный комплекс «Триумф»
(МАУ ДО «СШ «ФОК «Триумф»)**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО «СШ «ФОК «Триумф»



А.Г. Ворошилов

2023г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ЧИР СПОРТ»**

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ЧИР СПОРТ», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022г. № 1016.

Срок реализации программы на этапах:

начальной подготовки – 2 года

учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 года

Разработчики Программы:

Начальник отдела спорта А.В. Афошкина

тренер-преподаватель Орлова В.А.

тренер-преподаватель Карпова А.А.

г. Володарск, Нижегородская область

2023 год

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта – чир спорт (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «чир спорт» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт», утвержденным приказом Министерства спорта России от 18.11.2022г. № 1016 (далее ФССП).

1.2. Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программный материал направлен на решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- получение спортсменами знаний в области вида спорта «чир спорт», освоение правил вида спорта, изучение истории вида спорта, опыта мастеров прошлых лет;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта – «чир спорт»;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд города, области.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки указаны в Программе в соответствии с минимальными требованиями ФССП (таблица №2):

2.1.1. Спортивная подготовка осуществляется на следующих этапах:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);

При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:

- оптимальный возраст для достижения высоких результатов;
- возрастные границы максимально возможных достижений;
- возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Этапы спортивной подготовки для планирования, в учреждении и осуществления спортивной подготовки разбиты на периоды, ступени, года, циклы подготовки, что отражается в программе спортивной подготовки.

«Чир спорт»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
ЭНП	2	7	12-25
УТЭ (ЭСС)	4	8	8-20

2.2. Объем программы. Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем. В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки. Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице № 3 режимами работы для учебно-тренировочного этапа свыше трех лет может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых период учебно-тренировочных мероприятий, индивидуальных планов спортивной подготовки.

Объем Программы указан в соответствии с минимальными требованиями ФССП:

таблица №3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	ЭНП		УТЭ	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5	6	10	14
Общее количество часов в год	234	312	520	728

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- групповые, индивидуальные и смешанные учебно-тренировочные занятия;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- учебно-тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Учебно-тренировочные занятия

Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является занятие продолжительностью от 2 до 4 часов. Кроме занятий по расписанию, обучающимся следует выполнять домашние индивидуальные задания, по улучшению общей и специальной физической подготовленности, специализированную утреннюю зарядку, осваивать

отдельные элементы техники. При организации учебно-тренировочных занятий с юными спортсменами и участии их в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю за обучающимися, меры профилактики спортивного травматизма, обеспечиваться должное санитарно-гигиеническое состояние мест занятий и оборудования. В процессе работы с юными спортсменами в целях закаливания организма необходимо широко использовать естественные силы природы (солнце, воздух, воду), повседневно воспитывать навыки в соблюдении гигиенического режима на тренировках, во время учебы, работы и в быту.

Необходимым условием проведения эффективного учебно-тренировочного процесса является проведение воспитательной работы со спортсменами по формированию личностных качеств в процессе выполнения разнообразных двигательных заданий в соответствии с намеченным учебно-тренировочным планом. Соотношение видов подготовки в общем времени, отводимом на спортивную подготовку, зависит от спортивной дисциплины, в которой специализируются конкретные обучающиеся, их узкой специализации, этапа спортивной подготовки, особенностей определенного тренировочного цикла (макроцикла, мезоцикла, микроцикла), решаемых в определенном учебно-тренировочном занятии задач, индивидуальных особенностей обучающихся. Прикрепленные тренеры-преподаватели вправе самостоятельно устанавливать соотношение видов подготовки в структуре организуемых и проводимых ими занятий.

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса. Учебно-тренировочный сбор – это система организации тренеров-преподавателей и спортсменов в целях совместного решения соревновательных и оздоровительных задач. В целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства учреждением, осуществляющей спортивную подготовку, проводятся учебно-тренировочные сборы по планам подготовки, утвержденным установленном порядке. Направленность, содержание и продолжительность сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации учебно-тренировочных сборов. Учебно-тренировочные сборы являются неотъемлемой частью в одногодичном цикле; они могут проводиться как по его завершению (чаще всего в заключительный период), так и в подготовительном периоде.

Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ).

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения УТМ и обратно)	
		ЭНП	УТЭ (ЭСС)
1.	УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, Первенствам России	-	14
2.	УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14

3.	УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ		
4.	УТМ по ОФП и СФП	-	14
5.	УТМ в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух УТМ в год	
6.	Просмотровые УТМ	-	До 60 суток

Спортивные соревнования.

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВСК и правилам вида спорта «чир спорт»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Планируемые минимальные показатели соревновательной деятельности по виду спорта «чир спорт»

таблица № 4

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	ЭНП		УТЭ	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше двух лет
Контрольные	-	1	2	2
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	1	2	2

2.4. Годовой учебно-тренировочный план:

2.4.1. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (таблица №5):

таблица №5

Виды подготовки и иные мероприятия	ЭНП		УТЭ	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
	Недельная нагрузка в часах			
	4,5	6	10	14
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия			
	2	2	3	3
	Наполняемость групп (человек)			
	12-25	12-25	8-20	8-20
Общая физическая подготовка (%),	40-47	35-40	25-30	16-20

Специальная физическая подготовка (%)	20-25	20-30	20-30	30-35
Техническая подготовка (%)	10-17	10-17	16-26	20-30
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (%)	5-10	8-10	8-10	10-12
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	3-4	6-8
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	2-3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	3-5
Общее количество часов в год	234	312	520	728

2.4.2. Годовой учебно-тренировочный план (в часах)

Виды подготовки и иные мероприятия	ЭНП		УТЭ	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
	Недельная нагрузка в часах			
	4,5	6	10	14
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия			
	2	2	3	3
	Наполняемость групп (человек)			
	12-25	12-25	8-20	8-20
Общая физическая подготовка (ч),	120	150	190	168
Специальная физическая подготовка (ч)	62	84	140	240
Техническая подготовка (ч)	30	40	100	150
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (ч)	20	30	50	80
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (ч)	-	4	20	50
Инструкторская и судейская практика (ч)	-	-	10	16
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч)	2	4	10	24

Общее количество часов в год	234	312	520	728
-------------------------------------	-----	-----	-----	-----

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренным годовым учебно-тренировочным планом. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает:

- на этапе начальной подготовки – двух часов,
- на учебно-тренировочном этапе – трех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

2.5. Календарный план воспитательной работы (таблица №6):

таблица №6

№	Направления работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года

2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование ЗОЖ	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию ЗОЖ средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна и отдыха, восстановительных мероприятий, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепление иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развитие спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих	Семинары, мастер-классы, показательные выступления обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;	В течение года

достижению спортивных результатов)	<ul style="list-style-type: none"> - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитанию толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; 	
------------------------------------	---	--

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (таблица №7):

таблица №7

№	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
1.	Ознакомительные беседы с информацией о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил	В течение года
2.	Распространение информационных буклетов среди обучающихся	В течение года

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА). ВАДА – это международная независимая организация, созданная в 1999 году для продвижения, координации и мониторинга борьбы с допингом в спорте. На территории Российской Федерации – РУСАДА. Российское антидопинговое агентство (РУСАДА) – независимое антидопинговое агентство, основная миссия которого состоит в защите фундаментального права обучающихся на участие в соревнованиях, свободных от допинга. Антидопинговые правила являются неотъемлемой частью спорта.

2.7. План инструкторской и судейской практики (таблица №8):

таблица №8

Этапы спортивной подготовки	Содержание и форма мероприятия, знания и навыки обучающихся
ЭНП	<ol style="list-style-type: none"> 1. Судейство и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; 2. Проведение дней наставников и дней дублера.
УТЭ (ЭСС)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов вида спорта. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях в группах начальной подготовки. 2. Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований в избранном виде спорта. Судейская документация. 3. Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. Судейство: знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.

Навыки работы инструктора осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения. Спортсмены, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы учебно-тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятия и применение восстановительных средств (таблица №9):

таблица №9

№	Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
ЭНП				
1.	Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
УТЭ				
2.	Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин саморегуляция

		объема и интенсивности ФССП		
	Во время учебно-тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин. саморегуляция
	Сразу после учебно-тренировочного занятия соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин
	Перед началом учебно-тренировочного года	Контроль медицинского допуска обучающихся		Ежегодно

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями учебно-тренировочной нагрузки. Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после учебно-тренировочных занятий. Суммарный объем восстановительных мероприятий в учебно-тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12ч. Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

3. Система контроля.

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «чир спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на УТЭ (ЭСС).

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, тактический, технической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «чир спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «чир спорт»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ, начиная с четвертого года.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «чир спорт» и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки «чир спорт»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив до года обучения
---	------------	-------------------	---------------------------	---------------------------

			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки						
1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	9	6
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			10			
Нормативы специальной физической подготовки						
1.	Прыжок в высоту за 30с	количество раз	не менее		не менее	
			10			
2.	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее		не менее	
			90			
3.	Продольный шпагат (с правой и левой ноги) Не менее одного шпагата	градус	не менее		не менее	
			135			
4.	Поперечный шпагат Не менее одного шпагата	градус	не менее		не менее	
			135			

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			130	120
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	12
1.5.	Бег 1000 м	Мин, с	не более	

			6,10	6,30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.2.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание в высоту за 30 с	количество раз	не менее	
			18	
2.3.	Исходное положение – упор на параллельных брусьях. Поднимание выпрямленных ног в положение «угол». Фиксация положения.	с	не менее	
			5	
2.4.	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее	
			180	360
2.5.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны – горизонтальная фиксация положения туловища (упражнение «ласточка»). Фиксация положения.	с	не менее	
			3	5
2.6.	Стойка на голове. Фиксация положения	с	не менее	
			3	3
2.7.	Исходное положение – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 50 см (упражнение «мост»). Фиксация положения.	с	не менее	
			5	-
2.8.	Исходное положение – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 40 см (упражнение «мост»). Фиксация положения.	с	не менее	
			-	5
2.9.			не менее	

	Продольный шпагат (с правой и левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата. Фиксация положения.	с	5	-
2.10.	Продольный шпагат (с правой и левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее двух шпагатов. Фиксация положения.	с	-	5
3.Уровень спортивной квалификации «чир спорт»				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовке (до трех лет)	Спортивные разряды – 3, 2, 1 спортивные юношеские разряды		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовке (свыше трех лет)	Спортивные разряды –I, II, III спортивный разряд		

4.Рабочая программа по виду спорта – «чир спорт».

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки:

4.1.1. Этап начальной подготовки (НП). На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие допуск врача спортивной медицины). Продолжительность этапа 2 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

14.1. Программный материал для этапов начальной подготовки.

Основные задачи начальной подготовки:

- укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки;
- формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений;
- использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев;
- развитие физических способностей;
- изучение теоретического материала;
- обучение базовой технике в Чир спорте;
- обучение начальной хореографической подготовке;
- обучение начальной музыкально-двигательной подготовке
- игры и импровизации под музыку;
- развитие специфических физических качеств;
- подготовка к выступлениям на соревнованиях;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;

– выполнение контрольных нормативов.

Средства:

- общеразвивающие упражнения (ОРУ);
- акробатические упражнения (кувырки, перекаты);
- гимнастические упражнения (мост, складки, выкрут);
- упражнения на укрепление мышц спины и пресса;
- прыжки в длину с места;
- прыжки в длину с разбега;
- прыжки в высоту;
- упражнения на развитие плечевого пояса;
- упражнения на развитие силы; имитационные упражнения;
- элементы лёгкой атлетики;
- кроссы;
- спортивные и подвижные игры.

При проведении занятий с детьми следует помнить, что двигательные навыки у детей младшего возраста формируются очень медленно, внимание их неустойчиво, поэтому следует давать разнообразные подготовительные упражнения.

4.1.2. На учебно-тренировочном этапе (УТЭ) группы формируются на конкурсной основе из обучающихся, проявивших способности к чир спорту, прошедших необходимую подготовку и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 4 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Учебно-тренировочный этап является основным в определении перспективности танцевальных дуэтов для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе происходит освоение и совершенствование сложных танцевальных движений, которые послужат основой высоких спортивных результатов в будущем.

Основными задачами данного этапа являются:

- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений;
- обучение базовой технике в чирлидинге;
- обучение базовой хореографической подготовке;
- формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, размер, ритм, темп, громкость, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой;
- изучение теоретического материала;
- дальнейшее повышение уровней общей и специальной физической подготовленности, а также функциональной подготовленности;
- совершенствование специальных физических и психологических качеств;
- совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;
- дальнейшее развития умения определять средства музыкальной выразительности;
- подготовка и участие в соревнованиях;
- развитие морально-волевых качеств;
- направленный отбор на этап спортивной специализации;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение контрольных нормативов, практика в организации
- тренировочного процесса и судейства соревнований.

На этом этапе совершенствуются функции быстроты движений, координации движений. Силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности; упражнения для развития гибкости акцентированы на повышение подвижности мышц ног, рук.

В целом этот этап считается наиболее важным для развития аэробных потенций юных спортсменов. Для него характерно прогрессирующее увеличение общего объема подготовки, а также широкое использование средств ОФП. Для первой половины данного этапа характерно отсутствие ударных микроциклов и специально-подготовительных мезоциклов, вводящих организм юного спортсмена в состояние глубокого утомления, и тренировки на фоне продолжительного неполного восстановления.

Главными структурными блоками тренировки являются втягивающие и общеподготовительные мезоциклы.

Рекомендуется применение соревновательных мезоциклов в свернутом виде - до 3-х недель в конце каждого большого цикла подготовки. Разносторонний характер физической подготовки юных спортсменов стимулируется соответствующими контрольными нормативами, а также программой соревнований (желательны многоборный характер соревнований). Для динамики нагрузок у девочек в целом характерны те же закономерности, что и у мальчиков. Однако они опережают мальчиков в темпах биологического созревания и должны несколько быстрее проходить этап базовой тренировки (в среднем за 4 года против 5 лет у мальчиков). 1-й и 2-й годы обучения учебно- тренировочные занятия охватывают 52 недели, которые составляют три макроцикла: осенне-зимний (20 недель), зимне-весенний (13 недель) и весеннее- летний (13 недель). Основной особенностью занятий в первом (осенне-зимнем) макроцикле 1-го года обучения является доступность учебного материала для обучающихся разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям в тренировочных группах.

Учебно-тренировочные занятия направлены на разностороннюю физическую подготовку. Это должно подвести всю группу к тому уровню подготовленности, который позволяет коллективно выполнять основные учебно-тренировочные серии в заданных временных режимах. Во втором (зимне-весеннем) макроцикле подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях. Основу подготовки продолжает составлять работа над техникой, повышение точности и экономичности движений, воспитания базовой выносливости. Доминируют упражнения на гибкость, упражнения для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры и эстафеты. Новым разделом подготовки является судейская и инструкторская практика.

Программный материал для практических занятий.

Основная цель программного материала - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в

учебно-тренировочном процессе в жизни. Главная ее задача тренера-преподавателя состоит в том, чтобы научить обучающихся осмысливать и анализировать свои действия и действия партнеров, а не механически выполнять указания, творчески подходить к ним. Начинающих чирлидеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать технику выполнения элементов у соперников и спортсменов старших разрядов, просматривать фильмы и видеосъемки с выступлениями сильнейших чирлидеров.

Все элементы содержания тренировки составляют единое целое. Учитывая, что тренировочное задание является исходным элементом структуры тренировки, можно полагать, что эффективность тренировочного процесса в большей степени зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и тренировочных заданий, которые бы решали конкретные задачи. Тренировочное занятие имеет основную, подготовительную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

Задачи подготовительной части тренировки:

1. Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе);
2. Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу;
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть различные подготовительные упражнения общего характера и игровые упражнения, подвижные игры.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой, круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног. На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать занимающимся: возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Задачи основной части:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений;
2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств);
3. Общее и специальное воспитание интеллектуальных качеств. В качестве материала освоения здесь используются вспомогательные упражнения.

Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» тренировочных заданий:

1. Для овладения и совершенствования техники;
2. Развития быстроты, ловкости, гибкости;
3. Развития силы;
4. Развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий. Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, переменный, интервальный, игровой, круговой, контрольный. В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной

части сравнительно однообразен. Последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность, независимо от состояния организма. На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени занятия.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Задачи заключительной части — это направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся, а также подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются: легко дозируемые упражнения, умеренный бег, ходьба, относительно спокойные игры. Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой. На заключительную часть отводится 10-15% общего времени занятия. Многолетняя подготовка спортсменов осуществляется поэтапно. Каждый этап является составным звеном в общей системе многолетней подготовки и имеет свои цели, задачи и средства.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (материал для всех этапов подготовки)

Специальная физическая подготовка – педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта.

Задачи специальной физической подготовки:

1. Развить специальные физические качества и повысить их уровень.
2. Увеличить массу определенных групп мышц, абсолютную относительную силу и их эластичность.
3. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статистическую, взрывную).
4. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
5. Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную.
6. Приобрести необходимую гибкость.
7. Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе).
8. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.
9. Сформировать телосложение с учетом позиции в команде.
10. Моделирование соревновательной деятельности.
11. Подвести к соревнованиям в пике спортивной формы (подводящий цикл).

Средства специальной физической подготовки для прыжковых элементов:

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания
Прыжок вверх (апроуч)	Выполняется одновременным толчком 2-х ног с выпрыгиванием вверх. Две серии по 10 подскоков	Подскок выполняется как можно выше. Обратить внимание на правильную технику приземления. Нельзя приземляться на прямые ноги, нельзя слишком

		сильно сгибать колени до положения глубокого приседа
Прыжки ноги вместе - ноги врозь	Выполняется 30 прыжков с хлопком руками над головой. Интенсивность выполнения упражнений; количество повторений и серий; продолжительность и характер пауз отдыха	Обязательна правильная постановка стопы: в положении ноги врозь стопы направлены наружу и развернуты под 45 град., колени развернуты наружу. Стопа полностью опускается на пол в обоих положениях прыжка
Выпады	Выполняется 2 серии по 10 выпадов с продвижением вперед	Выпад выполняется шагом вперед как можно дальше для шага на следующий выпад проводится прямая нога (без сгиба в колене)
Прыжки на лавочку	Выполняется 2 серии по 20 раз (запрыгивание на лавочку/платформу и соскок с нее)	Выполняется как можно быстрее. Платформа, на которой выполняется упражнение, должна быть надежно закреплена
Соскок с лавочки в высоту	Выполняется 2 серии по 10 раз (запрыгивание на лавочку/платформу и соскок с нее в высоту)	Выполняется в среднем темпе, основная задача спортсмена - выпрыгнуть как можно выше и мягко приземлиться
Прыжки через лавочку	Выполняется по 3 серии по 10 прыжков с интервалом отдыха 1 мин	Прыжки выполняются с максимальной скоростью Два вида прыжков: на одной ноге на двух ногах
Прыжки через 4 лавочки		
Выпрыгивания («лягушки»)	Выполняется 1 серия из 10 прыжков	Важно при выпрыгивании держать корпус прямо и вытягиваться вверх как можно выше (тянуться за руками). В самой низкой точке прыжка стопы полностью должны опускаться на пол
Прыжки на 1 ноге	Выполняется 3серии по 4 прыжка с интервалом отдыха примерно1 мин	Прыжки выполняются на ОДНОЙ ноге, вторая при этом пола не касается. Выполняются: - в длину; - на скорость (быстрые мелкие прыжки)
Прыжки скакалку через	Выполняется 3 серии по 50 прыжков с интервалом отдыха примерно 2-3 мин.	Скакалка должна быть оптимальной длины

Прыжок «Так»	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Выполняется как можно выше. Спина всегда должна быть прямая. Допустим небольшой наклон корпуса вперед в верхней точке прыжка. Нужно следить за правильной техникой приземления
Прыжок «Стреддл»	Выполняются: - на двух ногах - на одной ноге	Выполняется как можно выше. Ноги врозь как можно шире, колено направлено вперед. Корпус должен быть прямым, недопустим наклон вперед или прогиб в спине во время прыжка. Нужно следить за правильной техникой приземления
Комбинация прыжков «Так» - «Стредл»	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Важно обратить внимание на правильную постановку стопы и технику приземления при выполнении прыжков. Спина должна быть прямой
Прыжок «Херки»	Выполняется 1 серия из 10 прыжков	Одна нога прямая, поднята в сторону, вторая отведена назад, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону
Прыжок «Хедлер» (барьерист)	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Одна нога прямая поднята вверх как можно выше, вторая - согнута, колено направлено вниз
Прыжок «Двойная девятка»	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Одна нога поднята, колено согнуто и направлено во внешнюю сторону, вторая - прямая поднята вперед горизонтально пола. Руки повторяют движение ног, изображая девятку
Прыжок «Той-тач»	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Прямые ноги подняты в стороны как можно выше, колени направлены вверх
Прыжок «Пайк»	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Прямые соединенные вместе ноги подняты вперед параллельно полу

Средства специальной физической подготовки для выполнения стантов

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания
Выпады вперед	Выполняется 1 серия из 10 выпадов	Важно, чтобы при выполнении выпада вертикальное положение корпуса не менялось (недопустим наклон корпуса вперед или назад). Выпад выполняется вперед на согнутую ногу
Выпады в сторону	Выполняется 3 серии по 10 выпадов в каждую сторону	Важно, чтобы при выполнении выпада вертикальное положение корпуса не менялось (недопустим наклон корпуса вперед или назад). Выпад выполняется от центра, при этом отводимая нога – прямая
«Напряжение корпуса»	Выполняется подъем Ф из положения лежа в положение стоя с помощью захвата двух БиС	Корпус Ф не должен «провисать»
Упражнения на равновесие	Удержание позы:	Важно, чтобы спортсмен устойчиво стоял на ПРЯМОЙ ноге (без шатаний). Плечи должны находиться вертикально над бедрами (без наклона корпуса вперед/назад/ в сторону)
Шаг навверх	Либерти Угол Стэг Арабески Скорпион Флажок	При сходе Ф не должен отталкиваться от бедра Б, а Б должна вовремя отпустить ногу Ф
Стойка на бедре одиночной базы	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	До выполнения станта Ф должен научиться удерживать правильную позу «угол» на полу. Б должна вовремя отпустить ноги Ф
«Угол»	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	При спуске Б вытягивает Ф строго над собой, Ф, при этом опирается на Б вертикально вниз

«Флажок» на бедре одиночной базы Стредл на плечах	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	До выполнения станта Ф должен научиться держать «флажок» на полу. Б должна вовремя отпустить ногу Ф. Ф также может держать на бедре: Либерти Арабески Скорпион
Стойка на бедре двойной базы	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	Колени Б не должны соприкасаться. Ф сначала должен выпрямить одну ногу, а потом поставить другую
Резкий тейбл тон	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	Б должны стоять как можно ближе друг у другу и держат спины прямыми
Тейбл топ из коленного баскета	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	При переходе из виса в положение тейбл топа руки Ф не отрываются от спин Б. Б должны поменять положение как можно быстрее
Плечевой шпагат из стойки на бедре	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	Важно, чтобы руки Б и Ф были закреплены (без сгиба в локте) в нужном положении. Спортсмены Б и Ф как можно быстрее должны занять нужную позицию
Бросок руками в плечевой шпагат	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	Спортсмены выполняют те же движения, что и в предыдущем станте, только Ф сам отталкивается от земли и сделать это должен как можно сильнее
Подъем в стойку на плечах из выпада	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	Ф при заходе должен постепенно переносить вес тела на руки. Б по мере захода Ф выпрямляет руки и подтягивает прямую ногу из выпада в стойку «ноги на ширине плеч»
Подъем в стойку на плечах двойной базы	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	Выполняется «поступенчато» с постепенным переносом веса тела Ф с опоры на опору

Резкий подъем в стойку на плечах двойной базы	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	При выполнении станта Ф на короткое время должен согнуть локти и колени и тут же их выпрямить и перенести вес тела, надавливая на Б строго сверху. Важно, чтобы все движения Б были синхронны
Подъем Ф вверх	Выполняется 10 подходов с интервалом отдыха 5-10 с	Выполняется из положения основная стойка (корпус ровно, ноги на ширине бедер), руки Ф в «Т». Флайера вытягивают вверх на вытянутые руки двух баз и С. Руки Ф напряжены, следить за правильным захватом базами рук Ф
Подъем Ф на своих руках	Выполняется 10 подходов с интервалом отдыха 5-10 с	Для того, чтобы Ф научился переносить вес тела на руки в висе. Выполняется на параллельных брусьях, или плечах двух Б. Руки Ф должны быть полностью выпрямлены. Нужна страховка С
Элеватор	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	До выполнения станта Ф должен овладеть выполнением «чикен позишен». Важно, чтобы синхронная работа двух Б совпадала с действиями Ф
Жим в экстен-шен	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с	Б вытягивают Ф вертикально вверх, немного подшагивая в центр. Нога Ф должна быть НАД Бив поле зрения Б. При выбросе Ф Б не должны сгибать руки в локтях
Экстеншен снизу	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	Важно следить за синхронной работой Б и Ф. Следить за тем, чтобы Б и С не прогибали спину
Элеватор-коленный баекет-экстен-шен	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с	Для выхода в экстеншен Ф нужно потянуться макушкой вверх и он не должен сгибать корпус в тазобедренном суставе. Выталкивать

		Ф Б должны не очень сильно и, станта
Элеватор-«чicken позишн»- элеvатор	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд. Затем интервал отдыха 1 мин и еще серия из 5-ти повторов	Применяется в основном при смене стантов или пирамид для визуального эффекта или быстрого изменения положения в станте (например, смена ноги). При выполнении «чicken позишен» после элеvатора Ф
Элеватор-релод-элеvатор	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд. Затем интервал отдыха 1 мин и еще серия из 5-ти повторов	Релод используется после выброса для быстрой смены станта. На начальных этапах отработки рекомендуется выполнять с передней базой (дополнительный передний страхующий). Следить за четким выполнением «чicken позишн» после «пайк»
Либерти	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	Задача Ф - держать позу, он не должен пытаться поймать равновесие. Б должны находиться четко под Ф. При выбросе Ф Б не должны сгибать руки в локтях
Баскет тосс	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	Следить за правильным захватом (решетка) и вертикальностью направления выброса. Решетку нужно держать как можно ниже, а захват в крэддл при приеме Ф выполнять как можно выше

Средства специальной физической подготовки для акробатических элементов

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания
Группировка	Важнейшим требованием	Спина должна быть округленной, захват руками

	является быстрое выполнение задуманных действий. Варианты выполнения: - в положении сидя; - в положении лежа; - в приседе.	за середину голени, голова должна удерживаться на груди, колени немного разведены
Из упора присев перекаат назад в группировке и перекаатом вперед сед в группировке Из упора присев перекаат назад в группировке и перекаатом вперед упор присев	Выполняется 5 серий по 5 перекаатов с интервалом 10-15 с	При выполнении перекаатов не отдыха допускается переверот через голову. Спина при выполнении перекаата должна быть округленной. Колени нужно держать врозь. Страховка и помощь. Стоя на одном колене одной рукой поддерживать под бедро, другой - под плечо
Кувырок вперед	Выполняется 5 серий по 5 перекаатов с интервалом отдыха 10-15 с	Из упора присев кувырок вперед в упор присев. Следить за выполнением группировки. При выполнении обратить внимание на перенос веса тела на руки. Упражнение выполняется в медленном темпе, затем в быстром. Страховка и помощь. Стоя на одном колене одной рукой поддерживать под бедро и другой под спину (в районе 7-го шейного позвонка)
Из упора присев кувырок вперед в упор присев и прыжок вверх	Выполняется 5 серий по 5 перекаатов с интервалом отдыха 10-15 с	При выполнении прыжка вверх корпус должен быть ровным без наклона или прогиба
Серия кувырков вперед	Выполняется 5 серий (дорожек)	Выполняется два или три (до шести) кувырка слитно (подряд). Следите за правильной техникой выполнения
Кувырок вперед согнувшись	Выполняется 3 серии (дорожки) по 5-6 кувырков каждая	Кувырки нужно выполнять быстро, четко и придерживаясь одного направления. С целью

		совершенствования координации движений и развития физических качеств рекомендуется заканчивать кувырок мощным темповым выпрыгиванием вверх
Кувырок вперед длинный с прыжка	Выполняется 3 серии (дорожки) по 5-6 кувырков каждая	Выполняется с небольшого наклона туловища вперед. По мере освоения техники кувырка рекомендуется применять невысокое препятствие с постановкой рук на опору как можно дальше
Кувырок назад	Выполняется 5 серий (дорожки) по 5-6 кувырков каждая	При выполнении обязательна постановка рук около шеи, для уменьшения нагрузки на шею. Страховка и помощь. Стоя на одном колене в момент переворачивания через голову, помочь одной рукой под спину, другой - под плечо
Стойка на носках Подъем	Выполняется 5 серий (дорожки) по 5-6 кувырков каждая	При выполнении обязательна постановка рук около шеи, для уменьшения нагрузки на шею. Страховка и помощь. Стоя на одном колене в момент переворачивания через голову, помочь одной рукой под спину, другой - под плечо
Подъем в стойку на руках из положения «лежа на животе руки вверх»	Выполняется 3 серии по 2 повтора	Захватив спортсмена двумя руками за ноги (за голень), страхующий поднимает его в стойку на руках. Тело при этом удерживается в прямом положении
Из упора присев толчком ног выйти в стойку на руках	Выполняется 5 серий по 3 повтора	Из упора присев толчком ног выйти в стойку прямыми руками с помощью страхующего. В стойке на руках кисти на ширине плеч, пальцы развернуты и

		направлены вперед, ноги вместе, носки вытянуты
Из основной стойки выйти в стойку на руках	Выполняется 5 серий по 3 повтора	Из основной стойки, руки вверх, толчком левой, махом правой выйти в стойку с помощью страхующего или у стенки. В случае потери равновесия стойка уравнивается нажатием пальцами или противоположной частью ладоней на пол. При значительном нарушении стойки ее восстановлению может помочь сгибание рук и туловища
Стойка на руках	Выполняется 5 серий по 3 повтора	Совершенствование стойки достигается путем удержания ног в различном положении, а также различными поворотами в стойке, хождением на руках и пр.
Махи ногами в стороны	Выполняется по 10 махов каждой ногой. Махи выполняются с различной интенсивностью по мере приобретения навыка: медленно, быстро, очень быстро	Во время маха коснитесь прямой ногой руки, удерживая руки на уровне плеч, не сгибаясь
Наклоны в сторону	Выполняется 3 серии по 10 наклонов в каждую сторону	Наклоняйтесь до опоры рукой о пол, слегка сгибая опорную ногу, и, поднимая свободную, оттолкнитесь рукой и выпрямитесь в исходное положение
Стойка на руках махом	Выполняется 5 серий по 3 повтора	Стойку выполняйте из положения руки вперед-вверх широким шагом вперед. Руки ставьте на пол на расстоянии шага от ноги на ширине плеч. Стойте прямо, не сгибаясь и не прогибаясь, смотрите на кисти рук

Курбет	Выполняется 5 серий по 3 повторения	Стойка на руках перед выполнением курбета должна быть прогнутой, с согнутыми в коленных суставах ногами, т.к. из этого положения «хлест» и последующее сгибание получают более активно и облегчается прыжок на ноги
Рондат	-	Первая часть рондата сходна с выполнением колеса, но правую кисть (при выполнении влево) необходимо повернуть налево пальцами в сторону левой руки. К моменту прохождения стойки соединяйте ноги и заканчивайте рондат курбетом. Рондат завершается прыжком вверх
Мост наклоном назад	Выполняется фиксация моста на 10 счетов, 3 подхода	Используется также в качестве упражнения на развитие гибкости. При опускании в мост смотреть нужно на кисти рук. Важно, чтобы плечи располагались вертикально над кистями рук, ноги должны стоять как можно ближе друг к другу, колени не разводить
Переворот вперед	На начальном этапе обучения 20 повторений. На этапе совершенствования элемента достаточно 5 повторений	Выполняется через стойку, при выходе из моста вес переносится на ноги, встать нужно толчком рук от пола
Переворот вперед на одну	На начальном этапе обучения 20 повторений. На этапе совершенствования элемента достаточно 5 повторений	Выполняется мах назад той ногой, которая первой приходит после переворота на пол. Встать нужно с помощью переноса веса тела на опорную ногу и толчка руками

Особое значение имеет хореографическая подготовка, цель которой – развивать творческие способности занимающихся, которые помогут воплощать на паркете с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и характер музыкального сопровождения соревновательных композиций. Большое внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию гибкости и подвижности суставов, развитию координационных способностей.

Особое внимание следует уделять специальной скоростно-силовой подготовке, упражнениям на растяжение.

Средствами СФП при обучении поддержек и линий являются статические и динамические упражнения, направленные на принятие, удержание и выхода из позы.

Средствами СФП для чирлидеров являются: технически грамотное исполнение движений раздельно и в паре, выполнение вращений раздельно и в паре (пивоты и спин-повороты) и т.д. Особое внимание надо уделить упражнениям на развитие гибкости и подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов, гибкости позвоночника. Этому способствуют занятия хореографией и специальные имитационные упражнения, направленные на создание правильной ритмической структуры движения. Координационные способности имеют в чир спорте важное значение. Они способствуют быстрому и активному освоению двигательных навыков, спортивной техники, музыкально-эстетических и других способностей, и тем самым дают возможность успешно выступать в спортивных соревнованиях.

Высокий уровень развития координационных способностей позволяет чирлидерам быстро обучаться, точно оценивать пространственные, временные, динамические возможности своих движений, точно и быстро выполнять двигательные действия в необычных условиях, ориентироваться во времени и в пространстве, предугадывать изменения двигательных действий, исполнять движения плавно, выразительно, артистично, в унисон с музыкальным сопровождением.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основные задачи:

1. Приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень.
2. Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии избранным видом спорта.
3. Приобрести и повысить общую выносливость.
4. Повысить быстроту выполнения разнообразных упражнений.
5. Улучшить подвижность в суставах.
6. Увеличить ловкость и координацию движений.
7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением).

Общая физическая подготовка

Из всего многообразия средств общей физической подготовки с юными спортсменами преимущественно используют упражнения из гимнастики, акробатики, волейбола, баскетбола, гандбола, легко атлетики, подвижных игр.

Упражнения на развитие силы различных мышечных групп.

Упражнения с использованием утяжелений и тренажеров не рекомендуются для подготовки детей пред пубертатного возраста и девочек в период полового созревания. Нагрузки должны быть очень точно рассчитаны и контролироваться квалифицированным тренером-преподавателем.

Упражнения для развития силы мышц ног: приседания на двух ногах, приседания на двух ногах с грузом на плечах выпрыгивания («лягушки»), приседание на одной ноге (в «пистолетике»), подъем ног из положения «сидя ноги врозь», резкие махи вперед и в стороны (можно применять с использованием утяжелителей).

Упражнения для развития силы мышц спины: поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног), поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием во время подъема, п. 1 и п. 2 с грузом на плечах, поднимание ног лежа на животе, одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «лодочка», опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы, то же с грузом на плечах.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения «лежа на спине» (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног), п. 1 с грузом на груди, поднимание ног лежа на спине, одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок», поднимание ног в положении виса, удержание позы «уголок» в положении виса, упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса: отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе, лазание по горизонтальной лестнице в висе, стойка на руках, отжимания в стойке (для хорошо подготовленных спортсменов).

Упражнения на выносливость. В качестве упражнений на специфическую выносливость предлагается многократное исполнение фрагментов программы или комбинаций через малые промежутки времени или подряд. Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

Упражнения на развитие резкости: челночный бег, упражнения с резиной, метание, упражнение «горячая стенка»: встав спиной к стене на расстоянии вытянутых рук, дотронуться до нее, обернувшись, и резко сгруппироваться; то же через другое плечо.

Упражнения на развитие прыгучести: заскоки на скамейку, соскоки со скамьи, перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее, многоскоки: с продвижением - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием; без продвижения - на двух ногах, на одной, с поджиманием НОГ, из приседа, из приседа с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов упражнения со скакалкой.

Упражнения на развитие гибкости. Степень развития гибкости является одним из основных факторов, обеспечивающих уровень мастерства спортсмена. Различают активную и пассивную гибкость. Термин гибкость приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела. Гибкость в значительной степени зависит от строения суставов, а также от пластичности связок и мышц, укрепляющих сустав. Строение суставов определяется врожденными особенностями, но постоянная работа над увеличением подвижности благоприятно влияет на повышение эластичности суставных связок.

Подвижные игры.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника – наиболее рациональное выполнение двигательного действия.

Задачи технической подготовки:

1. Овладеть спортивной техникой избранного вида спорта.
2. Создать двигательное представление об изучаемой технике.

3. Овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий.
4. Приобрести навыки спортивной техники.
5. Совершенствовать спортивную технику за счёт более рационального и эффективного выполнения движений.
6. Овладеть расслаблением.
7. Увеличить частоту движений и их амплитуду.
8. Научить проявлять большую силу в выполнении движений и действий.
9. Использовать упругость мышц.
10. Научить выполнять двигательные действия, как в обычных, так и в более трудных условиях.
11. Овладеть техникой вспомогательных видах спорта.
12. Научить правильно выполнять ОРУ и специальные упражнения.

Соревновательная композиция чирлидинга включает в себя выполнение разнообразных движений как самим предметом (броски и ловля, отбивы, манипуляции), так и их сочетание с движениями программы: равновесиями, поворотами, прыжками, наклонами, элементами полукробатики. При этом относительно простыми по технике исполнения являются махи, и движения предмета в форме восьмерки, которые выполняются в постоянном контакте чирлидеров с предметом и зависят от движений самих спортсменов. Наиболее технически сложной структурной группой являются броски и ловля помпонов. Это подтверждается результатами наблюдений их исполнения на соревнованиях. Характерными параметрами в чирлидинге является движения, лежащие в основе броска. Движение изменяется в зависимости от целей деятельности. Соответственно, цели имеют отношение к горизонтальному расстоянию, времени нахождения в воздухе, точности или скорости движения. На результат и качество выполнения бросковых действий влияют начальные параметры вылета помпонов. Они особенно важны, так как в интервале между броском и ловлей спортсмены выполняют различные по структуре и координационной сложности движения. При этом необходимо сохранить синхронно- групповую работу, динамичность, композиционные перестроения и взаимодействия. Поэтому выбор спортсменом высоты броска и формы его траектории зависит от состава элементов, выполняемых во время полёта предмета, способа его ловли и композиционного замысла упражнения. Следствием неудачного вылета и нарушения траектории являются потери предмета и сбавки в судейском протоколе за работу помпонами. Процесс технического совершенствования, в ходе которого спортсмены накапливают двигательные навыки, тесно связан с процессом обучения. Анализ результатов соревновательной деятельности дает основание предположить, что в процессе технической подготовки спортсменов отсутствуют рациональные и эффективные методы формирования и совершенствования техники выполнения работы с помпонами. Поэтому имеется острая необходимость концентрировать внимание в тренировочном процессе обучению и совершенствованию техники владения предметом.

1 Поочередные махи ногами в разных плоскостях	16 счетов 1 попытка	Выполнение поочередных махов ногами вперед, в сторону, по кругу с максимальной амплитудой, без пауз один за другим. Корпус и опорная нога строго перпендикулярны полу. Обязательное
---	---------------------	---

		выпрямление маховой ноги в колене. Присутствие "пружинки" (на полупальцах). Достаточно натянутые носки, максимальная амплитуда, точность и динамичность движений.
2 Равновесие шпагатом с наклоном вперед	4 счета 1 попытка	Корпус и опорная нога строго перпендикулярны полу. Обязательное положение шпагат (демонстрация гибкости), выпрямление ноги в колене, фиксация 4 счета равновесия, устойчивость. Достаточно натянутый носок
3.Блок "чирпрыжков"	8 счетов 1 попытка	Выполнение поочередных прыжков с максимальной высотой и амплитудой, легкостью, точностью поз и четкостью линий один за другим без пауз в заданном порядке: прыжок "группировка", прыжок "стредл", прыжок "абстракт", прыжок "той-тач".
4 Базовые движения чирлидинга	5 с 1 попытка	Из и.п. О.С., выполнение базовых движений чирлидинга под мышечным контролем с максимальной скоростью и точностью в течение 5с. Движения выполняются один за другим без пауз в заданном порядке: "К", "Daggers", "L", "Bow&Arrow". Обязательное выпрямление в локтях (достаточно натянутые руки). Выполнение связки из базовых движений и обязательных

		элементов чирлидинга со сменой плоскостей и разноритмичностью.
5 Пируэты "фуэте"	1 попытка	Выполнение пируэта на 1080°с открыванием свободной ноги в сторону из положения "пасе". Выполняется несколько раз с максимальной точностью, мышечным контролем и фиксацией позы, выпрямление и удержание ноги.
6 "Тур-пике"	1 попытка	Серия пируэтов с передвижением шагом на опорную ногу. Выполнение с максимальной точностью и скоростью вращения, мышечным контролем.
7 Связка "липпрыжков"	1 попытка	Выполнение поочередных прыжков один за другим без пауз в заданном порядке: 2 высоких липа, высокий лип в сторону. С максимальной высотой и амплитудой, легкостью, выразительностью и четкостью линий.
8 Контроль координации движений	8 счетов 3 попытки	Выполняется в заданном порядке из и.п. ОС: прыжок ноги врозь руки "High V", прыжок ноги вместе руки "Broken T", "Back Lunge" ногами руки "К", положение "Т", джаж-пируэт и мах вперед. Согласованное выполнение движений рук и ног в заданном порядке в такт музыки.
9 Ритмические движения	8 счетов 3 попытки	Музыкально отобразить движения рук и ног стилизованной танцевальной связки чирлидинга. Согласованное выполнение

		движений рук и ног в такт музыки. Музыкально выполнять движения рук и ног в течение 30с.
10 Тест для определения двигательной памяти	8 счетов 3 попытки	Отобразить стилизованную танцевальную связку с обязательными элементами чирлидинга. Предварительный показ и объяснение. Правильное выполнение задания.

Хореография и акробатика

Хореографическая подготовка должна учитывать выразительный аспект техники с самых азов. Детальная шлифовка техники должна сочетаться с работой над двигательной культурой, пластикой, выражением эмоционально-смыслового содержания музыки.

Под хореографией понимается все то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине. Большое внимание должно уделяться изучению основ музыкальной грамоты музыкальной грамоты. Значение музыки в чирлидинге. Понятие о содержании и характере музыки. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика, регистровая окраска. Форма и фразировка. История музыки и музыкальная литература. Жизнь и творчество композиторов-классиков. Прослушивание и обсуждение музыкальных иллюстраций.

Музыкально-ритмическая подготовленность складывается из 3 компонентов: из умения согласовывать движения с музыкальным ритмом, из сознательного, эмоционального восприятия мелодии, из умения передавать движениями интонации музыкальной темы. Чир спорт сегодня – это зрелищный вид спорта, тесно переплетающийся с хореографией.

Музыкально-акробатические композиции – это результат совместного творческого сотрудничества тренеров-преподавателей и хореографов. Не случайно согласно правилам соревнований сегодня выставляется отдельная оценка за артистизм. Поэтому для работы над хореографической подготовкой спортсменов должен привлекаться к работе отдельный тренер-преподаватель. Хореографическая подготовка спортсменов на протяжении всех этапов должна совершенствоваться, с повышением уровня технического мастерства она приобретает более важное значение. В связи с этим на 1 и 2 этапах спортивной подготовки (группы НП-1, 2 и группы УТ-1, 2) 30-50% времени, а на 3 и 4 этапах подготовки (группы ТГ-3,4, 5 и группы СС и ВСМ) - 50% времени. Композиции раскрывают умение спортсменов исполнять сложные технические элементы, красиво и грациозно двигаться, а также выражать содержание музыкального произведения, создавая определённые образы. Поэтому для разучивания технических элементов и хореографической основы, а впоследствии отработки готовой композиции предусматривается как совместная (одновременная), так и раздельная работа основного тренера-преподавателя и хореографа. Акробатика. Прыжки вверх с поворотом на 540 и 720 градусов (батут), с поворотом 1080 градусов.

Кувырки: вперед прыжком, без опоры руками, через препятствие. Назад в стойку на руках.

Перевороты: вперед темповой на одну, две, с опорой на голову. Назад – фляк. То же толчком одной и махом другой. Фляк после рондата. То же после колеса. То же с курбета. Назад с поворотом – фляк с поворотом кругом в сед.

Перевороты: - вперед: темповой вперед с поворотом на 360 и 540 градусов.

«Колпинский» переворот. - назад: фляк после сальто назад прогнувшись с поворотом на 720 градусов.

Подъем разгибом с головы с поворотом кругом в упор лежа. Подъем разгибом: в шпагат ноги врозь с наклоном вперед.

Сальто. Назад: в группировке, на батуте. В группировке после рондата, то же с фляка. На акробатической дорожке. Вперед: в группировке с мостика, на батуте. Маховое. Маховое с поворотом.

Сальто: - назад: сальто назад прогнувшись с поворотом на 720 градусов. То же с поворотом на 1080 градусов. Двойное сальто назад в группировке. То же согнувшись. То же прогнувшись. Прогнувшись с поворотом на 540 градусов в переход.

Двойное комбинированное сальто - вперед: сальто вперед прогнувшись с поворотом на 360 и 720 градусов. «Колпинское». Двойное в группировке. Твист согнувшись. Твист в переход. - двойное в группировке, согнувшись в яму.

Статические положения: стойка силой согнувшись ноги врозь на полу.

Шпагаты с опорой одной ногой на возвышенность.

4.2. План теоретической подготовки:

Теоретическая подготовка направлена на овладение системой знаний мировоззренческого, общенаучного и специально-прикладного характера, необходимых для всестороннего развития и формирования полноценной личности спортсмена, а также обеспечения постоянного роста его спортивного мастерства. Общее представление и небольшой объем знаний по многим вопросам юные спортсмены получают уже на начальном этапе обучения. С ростом мастерства на разных этапах подготовки возникает необходимость в более широком освещении и глубоком понимании проблем. Наиболее полно раскрываются и освещаются теоретические вопросы в группе совершенствования спортивного мастерства. Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа, по отдельным вопросам - лекции с демонстрацией наглядных пособий. Они являются частью учебно-тренировочного процесса, их продолжительность определяется объемом информации.

Этап	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.

	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Этап начальной подготовки	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии; уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	Декабрь	Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности обучающихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий данным видом физических упражнений. Основные средства закаливания, прием и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	Январь	Понятие – самоконтроль. Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основные показатели самоконтроля (вес, пульс,...) Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 14/20	Май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	≈ 14/20	Июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад.

				Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питания обучающихся	≈ 14/20	август	Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, отказ от вредных привычек средствами данного вида физических упражнений. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Режим дня занимающихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях чир спортом.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	Ноябрь-май	Спортивный инвентарь и оборудование, характеристика основного оборудования, необходимого для проведения занятий и соревнований. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учеб но-	Всего на УТЭ до трех лет обучения/свыше трех лет обучения	≈ 600/960		

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура, как часть общей культуры, ее существенное влияние на формирование личности, укреплении здоровья в аспектах профилактической медицины, достижении высокого уровня силы, быстроты, выносливости, координации движений, хорошего функционального состояния, физической готовности к труду и защите своего Отечества, постижении смысла физического воспитания, эстетики физических упражнений, спортивной этики, знания основ спортивной гигиены, убежденности в важности поддержания хорошего физического состояния для каждого человека, выработке устойчивых привычек к регулярным физическим упражнениям, соблюдении соответствующих гигиенических норм.
История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Олимпийское движение в России. Зарождение олимпийского движения. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
Режим дня и питания обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, отказ от вредных привычек средствами данного вида физических упражнений. Воспитание спортсменов и зрителей, агитация и пропаганда здорового образа жизни. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	Декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы

				развития двигательных навыков. Основные сведения о строении внутренних органов. Совершенствование органов и систем организма под влияние регулярных занятий физической культурой и спортом.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	Январь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие анализа и самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	Май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	Сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	Декабрь-май	Спортивный инвентарь и экипировка для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	Декабрь-май	Требования по технике безопасности при занятиях чир спортом. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения на занятиях и соревнованиях.

План применения восстановительных средств

Понятие о тренировке и спортивной форме.

Восстановление физической и психической работоспособности. Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Основные понятия об утомлении, его сущности, характерных признаках.

Утомление подростков и юношей. Переутомление как следствие неполного восстановления, его опасность для растущего организма, меры предупреждения. Система

восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного процесса;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

- гигиенические средства;
- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток; Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительности 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 мин;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризации, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Приемы массажа:

поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах тренировочного этапа и группах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к качеству планирования занятий.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена. К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

К особенностям осуществления подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине) относится его специфика. Чир спорт - относится к сложно- координационным видам спорта, для двигательной деятельности которых характерны чрезвычайно высокие требования к технике движений и качеству ловкости. Сложно-координационные виды спорта предъявляют повышенные требования к опорно-двигательному аппарату, к амплитуде движений в суставах, к механической прочности костей и суставов, к амортизирующей функции стопы и изгибов позвоночника.

Важным качеством спортсменов чирлидеров является способность удерживать высокий уровень исполнительского мастерства в соревновательных условиях мышечной деятельности. Чир спорт содержит координационно-сложные интенсивные движения, включающие элементы акробатики, спортивной и художественной гимнастики, спортивных танцев. В процессе тренировки спортсменов-чирлидеров формируется богатейший арсенал двигательных навыков, отличающихся координационной точностью и сложностью. Другой отличительной особенностью этого вида спорта является развитие силовых возможностей во всех их важнейших проявлениях: динамическая, статическая и взрывная сила, скоростно-силовая выносливость.

Спортсменам в Чир спорте при выполнении соревновательных программ приходится применять значительное количество двигательных действий: махи, приседания, прыжки, падения, повороты, вращения и т.п. При этом, находясь в постоянном движении, спортсмен должен уметь из самых разнообразных положений тела выполнить целенаправленные двигательные действия, основными из которых являются: перестроения и взаимодействия в команде, точные броски и своевременные, обязательные элементы сложности и базовые движения Чир спорта.

Важным средством повышения общей и технической подготовленности, улучшения спортивных результатов в самых различных видах спорта является акробатическая подготовка. Акробатика способствует развитию множества важных двигательных и морально-волевых качеств. Акробатические упражнения разносторонне влияют на организм занимающихся: способствуют развитию силы, быстроты и точности движений, развивают способность ориентироваться в пространстве, оказывают большое тренирующее воздействие на вестибулярный аппарат, совершенствуют функцию равновесия. Прохождение подготовки осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности обучающихся. Допускается одновременное

проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки.

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения, разница в разряда (не более двух), а также не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости). Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств обучающихся. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Важно также соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой различные физиологические механизмы. Рекомендуется проводить учебно-тренировочные занятия по общепринятой схеме.

После проведения общей разминки желательно выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяются специальные физические упражнения, задача которых заключается в подготовке к выполнению упражнений в основной части учебно-тренировочного занятия. В основной части занятия изучается и совершенствуется техника упражнений. Изучение и совершенствование техники упражнений должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к учащимся. Количество повторений каждого упражнения или соединения должно быть таким, чтобы было обеспечено создание устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из раздела ОФП и СФП проводятся, как правило, в конце учебно-тренировочного занятия. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых двигательных качеств (силы, координации движений, ориентации в пространстве, гибкости, быстроты и др.). При этом учитываются индивидуальные особенности спортсмена. Занятия по ОФП и СФП проводятся во всех группах, начиная от новичка до мастера спорта высокого класса. В них широко применяются элементы гимнастики, акробатики. Они способствуют развитию целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие чирлидера.

Для предотвращения травм на занятиях тренер-преподаватель обязан соблюдать следующие основные положения:

1. Проводить общую разминку на высоком качественном уровне с целью всесторонней подготовки организма занимающихся к учебно-тренировочному процессу.
2. Соблюдать последовательность учебно-тренировочного процесса.
3. Знать и учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья занимающихся.
4. Учитывать возрастные и половые особенности занимающихся.
5. Не допускать нарушения дисциплины на занятиях.
6. Следить за регулярностью прохождения медицинского осмотра обучающимися. Применять приемы страховки и помощи при выполнении обучающимися изучаемых упражнений, приучать их к страховке товарищей и самостраховке.
7. Правильно использовать и беречь инвентарь и оборудование.

8. Следить за состоянием места проведения занятий, спортивной формой и санитарной подготовкой занимающихся (выполнение комплекса мер личной и общественной гигиены при подготовке спортсмена к занятиям физкультурой и спортом).

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации Программы по этапам спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и(или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие хореографического зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)1;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п\п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				НП		ТГ	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Обувь спортивная для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1

3.	Обувь спортивная танцевальная для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Костюм для выступления	штук	на обучающегося	-	-	1	1

**Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Коврик гимнастический	штук	12
2.	Лента резиновая (жгут)	штук	12
3.	Скакалка гимнастическая	штук	12
4.	Скамейка гимнастическая	штук	4
5.	Станок хореографический	штук	1
6.	Стенка гимнастическая	штук	4
7.	Турник навесной на стенку гимнастическую	штук	4
8.	Утяжелители для рук и ног	комплект	12
9.	Музыкальный центр	штук	1
10.	Лонжа страховочная универсальная	штук	1
11.	Магнетица	штук	1
12.	Мат гимнастический (толщина не менее 10мм)	штук	6
13.	Мат гимнастический (толщина не менее 40мм)	штук	2
14.	Мостик гимнастический	штук	1
15.	Мяч набивной (от 1 до 5кг)	комплект	1
16.	Покрывало гимнастическое для гимнастического помоста (12*12, толщина не менее 35мм)	штук	1
17.	Стоялка гимнастическая	штук	2

7. Кадровые условия реализации Программы.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «чир спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203),

профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Информационно-методические условия реализации Программы:

Основная литература

1. Бейлин, В.Р., Зеленко, А.Ф., Кожевников, В.И. Обучение акробатическим упражнениям: учебное пособие / В.Р. Бейлин, А.Ф. Зеленко, В.И. Кожевников. - Челябинск: Уральская академия, 2006 - 120 с.
2. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002 – 296 с.
3. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений / Ю.К. Гавердовский. - М.: Терра-Спорт, 2012 – 508 с.
4. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) / В.П. Губа. - М.: Советский Спорт, 2012 – 384 с.
5. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. - М.: Флинта, 2016 - 560 с.
6. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека: учебник / М.Ф. Иваницкий. – М.: Спорт, 2015 – 624 с.
7. Соколова, Э.Ю. Чирлидинг. Как подготовить команду. Методическое пособие для тренеров по чирлидингу / Э.Ю. Соколова. – М.: РОО «Федерация черлидерс – группы поддержки спортивных команд, 2008 - 44 с.
8. Смирнов, В.М., Фудин, Н.А., Поляев, Б.А., Смирнов, А.В. Физиология физического воспитания и спорта: учебник / В.М. Смирнов, Н.А. Фудин, Б.А. Поляев, А.В. Смирнов. – М.: Медицинское информационное агентство, 2012 – 544 с.
9. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016 - 431 с.
10. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2016 – 496 с.
11. Чеппел, Л. «Как стать первоклассным тренером по чирлидингу» / Л. Чеппел. - М.: Патриот, 2014 – 364 с.
12. Цыба, И.А. Чирлидинг в высших учебных заведениях: учебное пособие / И.А. Цыба.- М.: 2010 – 80 с.

Дополнительная литература

1. Бакунина, М.И. Основы здорового образа жизни 1-4 кл. ФГОС 15г. - Москва: Гостехиздат, 2015 - 924 с.

2. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиров. - М.: Академия, 2016 - 256 с.

3. Суслов, Ф.П. Современная система спортивной подготовки / Ф. П. Суслов, В. Л. Сыч. – М.: Владос-Пресс, 2002 – 213 с.

4. Федеральный закон «О физической культуре и спорта в РФ» (с изменениями и дополнениями) от 14.12.07 г. № 329-ФЗ [электронный ресурс]. Режим доступа: http://zakonrf.net/o_fizicheskoy_kulture_i_sporte_v_rf/tekst.htm

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Чир спорт», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 г. № 671

6. Хазов, А.А. Обучение технике упражнений на гимнастических снарядах и акробатических прыжков: учебное пособие / А.А. Хазов. - Рязань: РГУ им. С.А. Есенина, 2006 - 124 с.

Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://sudact.ru/law/prikaz-minsporta-rossii-ot-04092014-n-754/pravila-vida-sporta-cherliding/> – правила вида спорта «чирлидинг».

2. <http://cheerleading.ru/> - официальный сайт федерации чирлидинга и чир спорта России.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Демонстрация учебных фильмов.

2. Плакаты, схемы, содержащие наглядную информацию о том или ином виде подготовки.