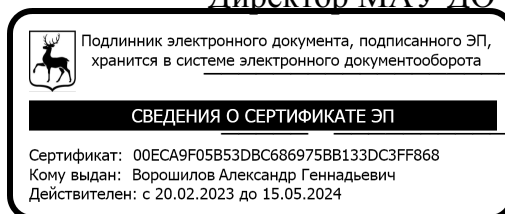


**Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа «Физкультурно-оздоровительный комплекс «Триумф»  
(МАУ ДО «СШ «ФОК «Триумф»)**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО «СШ «ФОК «Триумф»



А.Г. Ворошилов

2023г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ПО ВИДУ СПОРТА «ЧИР СПОРТ»  
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА**

**Срок реализации программы на спортивно-оздоровительном этапе – 3 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 общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта – чир спорт (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «чир спорт».

1.2. Реализация Программы направлена на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

1.3. На данном этапе решаются следующие задачи:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- осуществление общей физической подготовки обучающихся;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе методик физической подготовки;
- получение обучающимися начальных знаний в области вида спорта «чир спорт», освоение основных правил вида спорта, знакомство с историей вида спорта;
- овладение базовыми техническими и тактическими умениями, навыками во время регулярных тренировочных занятий;
- отбор одаренных обучающихся для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта – «чир спорт».
- 

## 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.

2.1. Срок реализации этапа и возрастные границы лиц, количество лиц, проходящих подготовку в группе на спортивно-оздоровительном этапе указаны в таблице №2:

таблица №2

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц	Наполняемость (человек)
СОЭ	3	7	10-30

2.2. Объем программы. Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и имеет свой часовой недельный (годовой) объем. В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

таблица №3

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап	
	1 и 2 год обучения	3 год обучения
Количество часов в неделю	4	6
Общее количество часов в год	152	228

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

- групповые, индивидуальные и смешанные учебно-тренировочные занятия;
- спортивные соревнования;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки.

#### **Учебно-тренировочные занятия**

Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является занятие продолжительностью до 2 часов. Кроме занятий по расписанию, обучающимся следует выполнять домашние индивидуальные задания, по улучшению общей и специальной физической подготовленности, 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. Прикрепленные тренеры-преподаватели вправе самостоятельно устанавливать соотношение видов подготовки в структуре организуемых и проводимых ими занятий.

#### **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.

Официальные спортивные соревнования проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) указанных в официальных правилах соревнований по чир спорту и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). Участие в соревнованиях. На этом этапе дети только начинают изучать правила проведения соревнований. К концу первого учебно-тренировочного года могут проводиться внутригрупповые соревнования. Так как учащиеся не выступают на официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности (мужества, инициативы, смелости, уважения к товарищам, стойкости в поединке с противником).

### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план:

2.4.1. Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе (таблица №6):

таблица №6

Виды подготовки и иные мероприятия	1 и 2 год обучения	3 год обучения
	Недельная нагрузка в часах	
	4	6
	Наполняемость групп (человек)	
	10-30	
<b>Общая физическая подготовка (%)</b>	70	60
<b>Специальная физическая подготовка (%)</b>	10	12
<b>Техническая подготовка (%)</b>	15	24
<b>Теоретическая подготовка (%)</b>	3	2
<b>Участие в соревнованиях (%)</b>	2	2
<b>Общее количество часов в год</b>	<b>152</b>	<b>228</b>

#### 2.4.2. Годовой учебно-тренировочный план (в часах)

Виды подготовки и иные мероприятия	1 и 2 год обучения	3 год обучения
	Недельная нагрузка в часах	
	4	6
	Наполняемость групп (человек)	
	10-30	
<b>Общая физическая подготовка (ч),</b>	106	136
<b>Специальная физическая подготовка (ч)</b>	15	28
<b>Техническая подготовка (ч)</b>	23	56
<b>Теоретическая подготовка (ч)</b>	4	4
<b>Участие в соревнованиях (ч)</b>	4	4
<b>Общее количество часов в год</b>	<b>152</b>	<b>228</b>

Программа рассчитывается на 38 недель 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). Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает – двух часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность не должна составлять более четырех часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические мероприятия.

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

таблица №6

№	Направления работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Здоровьесбережение</b>		
1.1.	Формирование ЗОЖ	Дни здоровья и спорта;	В течение года

		Участие в пропагандистских акций по формированию ЗОЖ средствами различных видов спорта;	
1.2.	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
2.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
2.1.	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
2.2.	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
3.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитанию толерантности и взаимоуважения; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

### 3. Система контроля.

#### 3.1.1. Основные задачи на спортивно-оздоровительном этапе:

- изучить основы безопасного поведения на занятиях;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть базовыми основами техники и тактики по виду спорта «чир спорт»;
- принимать участие во внутригрупповых соревнованиях начиная со второго года.
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «чир спорт».

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

##### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий:**

**4.1.1.** На спортивно-оздоровительный этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Продолжительность этапа 3 года. На этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта и выбор спортивной специализации. Этап направлен на привлечение к занятиям футболом большого количества обучающихся.

Основные задачи:

- 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;
- подготовка к выступлениям на соревнованиях;

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;
- 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.

##### **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 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 техникой;
2. Развития быстроты, ловкости, гибкости;
3. Развития силы;
4. Развития выносливости.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода обучающихся 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**

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
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 3 серии по 4 прыжка с интервалом отдыха примерно 1 мин	Прыжки выполняются на ОДНОЙ ноге, вторая при этом пола не касается. Выполняются: - в длину; - на скорость (быстрые мелкие прыжки)
Прыжки через скакалку	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 прямой. Допустим небольшой наклон корпуса вперед в верхней точке прыжка. Нужно следить за правильной техникой приземления
Прыжок «Стредл»	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

### 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 наверх	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 <b>Стредл на плечах</b>	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным <b>интервалом отдыха 15 с</b>	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 <b>интервалом отдыха 15 с</b>	Колени Б не должны соприкасаться. Ф сначала должен выпрямить одну ногу, а потом поставить другую

### Средства специальной физической подготовки для акробатических элементов

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания
Группировка	Важнейшим требованием является быстрое выполнение задуманных действий. Варианты выполнения: - в положении сидя; - в положении лежа; - в приседе.	Спина должна быть округленной, захват руками за середину голени, голова должна удерживаться на груди, колени немного разведены
Из упора присев перекаат назад в группировке и перекаатом вперед сед в группировке	Выполняется 5 серий по 5 перекаатов с интервалом 10-15 с	При выполнении перекаатов не отдыха допускается переворот через голову.

Из упора присев перекаат назад в группировке и перекаатом вперед упор присев		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

		ладош на пол. При значительном нарушении стойки ее восстановлению может помочь сгибание рук и туловища
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

Особое значение имеет хореографическая подготовка, цель которой – развивать творческие способности обучающихся, 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 отдельно и в паре, выполнение вращений отдельно 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.

## **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 («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. Овладеть расслаблением.
5. Увеличить частоту движений и их амплитуду.
6. Научить проявлять большую силу в выполнении движений и действий.
7. Использовать упругость мышц.
8. Научить выполнять двигательные действия, как в обычных, так и в более трудных условиях.
9. 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 полуакробатики. 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.

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.
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 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	8 счетов 3 попытки	Отобразить стилизованную танцевальную связку с обязательными элементами

памяти		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.

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.

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка направлена на овладение системой знаний, необходимых для всестороннего развития и формирования полноценной личности спортсмена, а также обеспечения постоянного роста его 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.

<b>Темы по теоретической подготовке</b>	<b>Сроки</b>	<b>Краткое содержание</b>
История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии; уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Правила вида спорта	сентябрь 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**

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

Средства восстановления:

– 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 годовичного цикла;
- упражнения для активного отдыха и расслабления.

Психологические средства восстановления:

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

Педагогические средства восстановления являются основными в работе. 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 подготовки.**

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.

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 обучающихся: 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, 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 применяется 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 само страховке.

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).

Программа рассчитывается на 38 недель в год.

## **6. Условия реализации Программы**

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 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)1;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Коврик гимнастический	штук	12
2.	Скакалка гимнастическая	штук	12
3.	Скамейка гимнастическая	штук	4
4.	Станок хореографический	штук	1
5.	Стенка гимнастическая	штук	4
6.	Турник навесной на стенку гимнастическую	штук	4
7.	Музыкальный центр	штук	1
8.	Мат гимнастический (толщина не менее 10мм)	штук	6
9.	Мат гимнастический (толщина не менее 40мм)	штук	2
10.	Мостик гимнастический	штук	1
11.	Мяч набивной (от 1 до 5кг)	комплект	1

12.	Покрытие гимнастической для гимнастического помоста (12*12, толщина не менее 35мм)	штук	1
-----	--	------	---

## **7. Кадровые условия реализации Программы.**

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. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002 – 296 с.
2. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений / Ю.К. Гавердовский. - М.: Терра-Спорт, 2012 – 508 с.
3. 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.
4. 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.
5. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016 - 431 с.
6. 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.
7. Чеппел, Л. «Как стать первоклассным тренером по чирлидингу» / Л. Чеппел. - М.: Патриот, 2014 – 364 с.

### **Дополнительная литература**

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



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

3. 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](http://zakonrf.net/o_fizicheskoy_kulture_i_sporte_v_rf/tekst.htm)

4. 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.