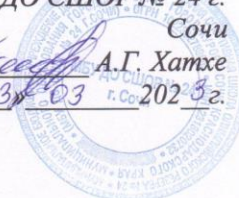


**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва № 24 муниципального образования
городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края**

Согласовано
Педагогическим советом
Протокол № 2 от «23» 03. 2023г.

Утверждено
Директор МБУ ДО СШОР № 24 г.
Сочи
А.Г. Хатхе
«23» 03 г. Соч. 2023г.



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

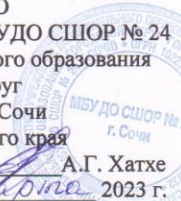
(разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта чир спорт, Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18 ноября 2022 г. № 1016)

Срок реализации программы: 4 года

2023

1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО СШОР № 24
муниципального образования
городской округ
город-курорт Сочи
Краснодарского края



А.Г. Хатхе
23 марта 2023 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Чир спорт»

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Чир спорт" (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплины Чир спорт с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "чир спорт", утвержденным приказом Минспорта России от 18 ноября 2022 г. N 1016 (далее - ФССП), Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ, Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

2. Целью реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (неотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить

адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Чир спорт - вид спорта, которому присущи сильно выраженные элементы гимнастики и акробатики, а упор делается в первую очередь на хореографию. Чир спорт это сначала хореография, а уже потом все остальное. Поэтому различные направления связаны с тем, какой вид танца преобладает в хореографии. Это может быть хип-хоп, данс, фанк или смешанные стили.

Чир спорт относится к группе сложно-координационных видов спорта. Этот вид спорта сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика). Основным содержанием соревновательных программ является взаимодействие в группе или двойке, оформленное в танцевальной композиции под музыкальное сопровождение, в соответствии с правилами вида спорта.

Спортивные дисциплины вида спорта «чир спорт» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «чир спорт»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
чир - джаз - двойка	104	001	1	8	1	1	Я
чир - джаз - группа	104	002	1	8	1	1	Я
чир - фристайл - двойка	104	003	1	8	1	1	Я
чир - фристайл - группа	104	004	1	8	1	1	Я
чир - хип-хоп - двойка	104	005	1	8	1	1	Я
чир - хип-хоп - группа	104	006	1	8	1	1	Я
чирлидинг - группа	104	007	1	8	1	1	Б
чирлидинг - группа - смешанная	104	008	1	8	1	1	Я
чирлидинг - стант	104	009	1	8	1	1	Б
чирлидинг - стант - смешанный	104	010	1	8	1	1	Я

чирлидинг - стант - партнерский	104	011	1	8	1	1	Л
батон - твирлинг - произвольная программа	104	012	1	8	1	1	Я
батон - твирлинг - произвольная программа - двойка	104	013	1	8	1	1	Я
батон - твирлинг - произвольная программа - группа (6-8 человек)	104	014	1	8	1	1	Я
батон - твирлинг - произвольная программа - группа (8-10 человек)	104	015	1	8	1	1	Я

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленным в дополнительной образовательной программе по виду спорта «чир спорт» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возраст зачисления
Начальной подготовки	2	до одного года обучения
		свыше одного года обучения
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	4	до трех лет обучения
		свыше трех лет обучения
Совершенствования Спортивного мастерства	-	до одного года обучения
		свыше одного года обучения:
Высшего спортивного мастерства	-	до одного года обучения
		свыше одного года обучения

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Наполняемость групп определяться Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт».

Таблица №3

Этапы спортивной подготовки		Количественный состав группы (человек)
Начальной подготовки	до одного года обучения	12
	свыше одного года обучения	
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	до трех лет обучения	8
	свыше трех лет обучения	
Совершенствования Спортивного мастерства	до одного года обучения	4
	свыше одного года обучения:	
Высшего спортивного мастерства	до одного года обучения	2
	свыше одного года обучения	

4. 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 ниже указанной таблице режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25%, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица №4

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап	Учебно-	Этап	Этап высшего

	начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		совершенствования спортивного мастерства	спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные занятия в дистанционной форме (zoom, групповые чаты и т.п. в режиме онлайн);
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия; - инструкторская и судейская практики.

Занятия по виду спорта в учреждении проходят с привлечением концертмейстера (аккомпаниаторы, звукорежиссеры). Так чирлидеры привыкают организовывать свои двигательные навыки согласно музыке. Музыка помогает сосредоточить внимание, устанавливает единый темп и ритм, определяет динамику движений, четкость, законченность упражнений, создает бодрое, приподнятое настроение. С целью воспитания двигательной культуры обучающихся, которая расширяет возможности выразительных средств, к тренировкам привлекается хореограф. Занятия по хореографической подготовке от начала и до конца проводятся под музыкальное сопровождение.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, 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).

Распределение (закрепление) тренеров-преподавателей, участвующих в реализации Программы, проводится в соответствии со сводным планом комплектования учреждения, тарификационными списками, локальными нормативными актами учреждения.

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине) "чир спорт" определяются в Программе и учитываются при:

- составлении годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки;
- составлении индивидуального плана обучающегося;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Индивидуальный план формируется тренером-преподавателем обучающегося и оформляется документально по форме, установленной учреждением.

Объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности обучающегося и результатов соревнований.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся СШОР для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Таблица №5

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					

1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 дней	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского			До 3 дней, но не более 2 раз в год	

	обследования			
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 дней	

Минимальный объем соревновательной деятельности

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Примерной программе по типу соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки СШОР указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные СШОР.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица № 6

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства

			специализации)		мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	1	2	2	4	5
Отборочные	-	1	2	2	2	2
Основные	-	1	2	2	4	4

6. Годовой учебно-тренировочный план

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «чир спорт»(далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается СШОР ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности СШОР, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются СШОР самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течении всего периода обучения на данном этапе.

Учебный план заполняется СШОР в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки.

Таблица № 7

Годовой учебно-тренировочный план

№п /п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки					
		1.	Общая физическая подготовка	133-157	148-196	228-252	268-290
2.	Специальная физическая подготовка	48-83	80-102	120-175	191-208	270-325	312-400
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3-5	16-22	51-66	94-112	120-150
4.	Техническая подготовка	29-42	39-59	62-154	160-166	302-372	364-468
5.	Тактическая, психологическая , теоретическая подготовка	12-18	24-36	36-51	60-78	42-51	48-90
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10-14	30-38	62-74	124-166
7.	Аттестация Восстановительные мероприятия Медицинское обследование	12-12	18-18	48-60	72-90	72-90	72-90
Вариативная часть, формируемая Организацией:							
12.	Самоподготовка						
13	Интегральная подготовка	-	-	-	-	-	-

Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664
-------------------------------------	---------	---------	---------	---------	-----------	-----------

Таблица № 8

**Годовой учебно-тренировочный план для этапа начальной подготовки
первого года обучения (минимально допустимое)**

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год (час.)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	12	133
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Участие в спортивных соревнованиях													0
Техническая подготовка	4	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	29
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Инструкторская и судейская практика													0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Итого	21	20	19	20	19	20	19	19	19	19	19	20	234

Таблица № 9

**Годовой учебно-тренировочный план для этапа начальной подготовки
первого года обучения (максимально допустимое)**

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год (час.)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	14	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	157
Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	83
Участие в спортивных соревнованиях													0
Техническая подготовка	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	42
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	18
Инструкторская и судейская практика													0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6					6					6		18
Итого	42	35	32	33	32	39	32	33	32	36	38	32	416

Таблица № 12

Годовой учебно-тренировочный план для учебно-тренировочного этапа до 3 -х лет (минимально допустимое)

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год (час.)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	228
Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Участие в спортивных соревнованиях	4			4					4			4	16
Техническая подготовка	5	7	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	62
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Инструкторская и судейская практика		2		2		2			2			2	10
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Итого	45	45	41	47	41	43	41	41	47	41	41	47	520

Таблица № 11

Годовой учебно-тренировочный план для учебно-тренировочного этапа до 3 -х лет (максимально допустимое)

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год (час.)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	252
Специальная физическая подготовка	14	15	14	15	14	15	14	15	14	15	15	15	175
Участие в спортивных соревнованиях	5			5			5			5		2	22
Техническая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	11	154
Тактическая, теоретическая, психологическая	4	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	51

Техническая подготовка	12	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	166
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	78
Инструкторская и судейская практика	5		5		5		5		5		5		8	38
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8		90
Итого	78	76	78	76	78	76	78	76	78	76	78	88		936

Таблица № 14

Годовой учебно-тренировочный план для этапа совершенствование спортивного мастерства (минимально допустимое)

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год (час.)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	16	17	16	17	16	17	16	17	16	17	16	17	198
Специальная физическая подготовка	22	23	22	23	22	23	22	23	22	23	22	23	270
Участие в спортивных соревнованиях	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	94
Техническая подготовка	27	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	302
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	42
Инструкторская и судейская практика	7	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	62
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Итого	89	88	85	88	85	88	85	88	85	88	85	86	1040

Таблица № 15

Годовой учебно-тренировочный план для этапа совершенствование спортивного мастерства (максимально допустимое)

Разделы спортивной подготовки	Месяцы	Всего за
-------------------------------	--------	----------

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	год (час.)
Общая физическая подготовка	15	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	224
Специальная физическая подготовка	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	28	325
Участие в спортивных соревнованиях	9	11	9	9	11	9	9	9	9	9	9	9	112
Техническая подготовка	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	372
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	1	5		5	5	5	5	5	5	51
Инструкторская и судейская практика	8	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	74
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	90
Итого	102	107	104	101	106	100	104	105	104	105	104	106	1248

Таблица № 16

Годовой учебно-тренировочный план для этапа высшего спортивного мастерства

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год (час.)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
Специальная физическая подготовка	37	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	400
Участие в спортивных соревнованиях	12	13	12	13	12	13	12	13	12	13	12	13	150
Техническая подготовка	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	90
Инструкторская и судейская практика	14	14	12	14	14	14	14	14	14	14	14	14	166
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	90
Итого	141	140	135	140	137	140	137	140	137	140	137	140	1664

7. Календарный план воспитательной работы

Примерный календарный план воспитательной работы составляется СШОР на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья спортсменов;

привитие навыков здорового образа жизни;

формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Примерный календарный план воспитательной работы

Таблица № 17

п/п	Направление 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, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;	В течение года

		- формирование навыков наставничества;	
--	--	--	--

		- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	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 здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (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 развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях 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, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется СШОР на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий,

проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления СШОР).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

		«Система АДАМС»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

9. Планы инструкторской и судейской практики

Лица, проходящие СП учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Спортсмены в группах совершенствования спортивного мастерства должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники выполнения элементов, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Спортсмены в группах совершенствования спортивного мастерства должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в крае. На третьем году спортивной подготовки этапа совершенствования спортивного мастерства спортсмены выполняют необходимые требования, для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту. В годовых планах учебно-тренировочных этапов: УТГ, ССМ и ВСМ определен объем инструкторской и судейской практики.

Таблица № 19

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

		тренировочных занятий.	
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий	Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий	Не менее 1 в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Освоение методики судейства соревнований по в различных судейских должностях 2. Судейство соревнований	Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам и годам спортивной подготовки

В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травм и роста спортивных результатов в МБУ ДО СШОР № 24 г. Сочи осуществляется медицинское, медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

К медицинскому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся медицинские осмотры, в том числе:

- медицинское обследование, в т.ч. углубленное медицинское обследование;
- дополнительные медицинские осмотры в течение года, перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

Ответственные специалисты МБУ ДО СШОР № 24 г. Сочи обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях.

Для прохождения спортивной подготовки в МБУ ДО СШОР № 24 г. Сочи допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «чир спорт».

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера. Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными

средствами установлены действующим законодательством.

Медицинские обследования проводятся в целях:

- осуществления спортивного отбора, а именно определения общего уровня состояния здоровья будущего обучающегося МБУ ДО СШОР № 24 г. Сочи, возможности допуска его к спортивной подготовке, отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям видом спорта «чир спорт» (*первичное медицинское обследование до начала занятий спортом*);

- оценки состояния здоровья, физического развития, уровня функциональных и резервных возможностей организма обучающихся, внесения корректив в индивидуальные планы подготовки, уточнения объемов и интенсивности нагрузок, получения рекомендаций по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, отсутствию медицинских противопоказаний к занятию видом спорта чир спорт (*углубленное медицинское обследование (УМО)*);

- допуска обучающихся к занятиям после заболеваний, травм; допуска к участию в спортивных соревнованиях (*дополнительные медицинские обследования*).

К медико-биологическому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

В целях физической и психологической разгрузки после соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактики перенапряжений в МБУ ДО СШОР № 24 г. Сочи применяется комплекс восстановительных средств, которые подразделяются на три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства - наиболее естественные и основные.

Эти средства включают:

- рациональное сочетание средств общей и специальной подготовки;

- варьирование и волнообразность нагрузок

- использование переключений, неспецифических упражнений в ходе занятия и в виде отдельных занятий

- рациональное построение общего режима жизни спортсмена;

- использование активного отдыха и расслабления.

В спортивной практике в последние годы большое распространение получили психологические методы и средства восстановления. С помощью психологических воздействий можно снизить уровень нервно-психической

напряженности и устранить состояние психической угнетенности, ускорить восстановление затраченной нервной энергии, сформировать у спортсмена четкие установки на высокоэффективную реализацию тренировочных и соревновательных программ, а также повысить степень готовности функциональных систем организма к выполнению интенсивных физических нагрузок.

Среди методов, позволяющих защитить психику спортсмена от вредных воздействий и настроить ее на преодоление соревновательных трудностей, стрессовых состояний, относятся психотерапия, психопрофилактика, психогигиена и психомышечная тренировка (ПМТ).

К психотерапии относятся внушенный сон-отдых, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, к психопрофилактике - психорегулирующая тренировка (индивидуальная или групповая), к психогигиене - разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций, ПМТ — одна из разновидностей широко распространенной аутогенной тренировки, которая является методом психотерапии, психопрофилактики и психогигиены.

В основу ПМТ положено четыре основных критерия:

1. Умение максимально расслаблять мышцы;
2. Способность максимально ярко, с предельной силой воображения не напрягаясь психически. Представлять содержание формул самовнушения;
3. Умение сохранять сосредоточение внимания на избранном объекте (части тела);
4. Умение воздействовать на самого себя нужными словесными формулами

Важнейшим условием успешной реализации психотерапии, психопрофилактики и психогигиены является объективная оценка результатов психологических воздействий. Например, при воздействии на сердечно-сосудистую систему следует измерять артериальное давление, частоту сердечных сокращений, записывать электрокардиограмму; при воздействии на вегетативную регуляцию функций - проводить ортостатическую пробу, дермографию, кардиоинтервалографию. Желательно проводить анкетирование спортсменов для выяснения основных черт личности.

Наряду с педагогическими и психологическими средствами восстановления спортивной работоспособности в практике подготовки спортсменов высокой квалификации широко используются медикобиологические средства, к которым относят физические факторы (гидро, бальнео, электро, свето и теплопроцедуры, массаж, аэроионизацию), рациональное питание, витаминизацию, использование некоторых природных растительных и фармакологических средств, правильно организованный суточный режим, климатические факторы и др.

Восстановительные средства используются в комплексе (при этом воздействия глобального характера должны предшествовать локальным) как в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и

по возможности полное восстановление специальной работоспособности, так и в повседневном учебно-тренировочном процессе в целях совершенствования общей и специальной выносливости (в соответствующий период тренировки), повышения эффективности учебно-тренировочной работы.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, применяемых в МБУ ДО СШОР № 24 г. Сочи представлены в Таблице 20.

Таблица № 20

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП, УТ, ССМ	Первичное медицинское обследование	При отборе, до начала занятий спортом (обучения)
	НП, УТ, ССМ	Медицинские обследования, в т.ч. углубленные медицинские обследования	Ежегодно. Периодичность прохождения для каждого этапа спортивной подготовки устанавливается действующим законодательством
	НП, УТ, ССМ	Дополнительные медицинские обследования	В течение года (по необходимости): после заболеваний, травм; перед спортивными соревнованиями

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам

прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. 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;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

повышать уровень физической, технической, тактической, 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 Российской Федерации, начиная с четвертого года;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "чир спорт";
выполнить план индивидуальной подготовки;
закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
выполнить план индивидуальной подготовки;
знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России" или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса" не реже одного раза в два года;
достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, 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.

Перечень вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, утверждается локальным актом Организации до начала проведения аттестации и охватывает следующие направления:

- история вида спорта;
- правила вида спорта;
- вопросы инструкторской и судейской практики;
- вопросы антидопингового обеспечения;
- техника безопасности.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Таблица № 21

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "чир спорт"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "чир - джаз - двойка", "чир - джаз - группа", "чир - фристайл - двойка", "чир - фристайл - группа", "чир - хип-хоп - группа", "чир - хип-хоп - двойка", "батон - твирлинг - произвольная программа", "батон - твирлинг - произвольная программа - двойка", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (6-8 человек)", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (8-10 человек)"					
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.6.	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	9	6
2.	Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "чирлидинг - группа", "чирлидинг - группа - смешанная", "чирлидинг - стант", "чирлидинг - стант -					

смешанный", "чирлидинг - стант - партнерский"						
2.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
2.3.	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	9	6
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее			
			10			
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "чир - джаз - двойка", "чир - джаз - группа", "чир - фристайл - двойка", "чир - фристайл - группа", "чир - хип-хоп - группа", "чир - хип-хоп - двойка"						
3.1.	Удержание равновесия. Стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног.	с	не менее			
			3			
3.2.	Лежа на животе, прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (упражнение "рыбка")	количество раз	не менее			
			10			
3.3.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее			
			1			
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "чирлидинг - группа", "чирлидинг - группа - смешанная", "чирлидинг - стант", "чирлидинг - стант - смешанный", "чирлидинг - стант - партнерский"						
4.1.	Прыжок в высоту за 30 с	количество раз	не менее			
			10			
4.2.	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее			
			90			
4.3.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги). Не менее одного шпагата	градус	не менее			
			135			
4.4.	Поперечный шпагат. Не менее одного шпагата	градус	не менее			
			135			
5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "батон - твирлинг - произвольная программа", "батон - твирлинг - произвольная программа - двойка", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (6-8 человек)", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (8-10 человек)"						
5.1.	Удержание равновесия. Стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в	с	не менее			
			3			

	стороны. Выполняется с обеих ног		
5.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее 1
5.3.	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее 90
5.4.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги). Не менее одного шпагата	градус	не менее 135

Таблица № 22

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "чир спорт"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "чир - джаз - двойка", "чир - джаз - группа", "чир - фристайл - двойка", "чир - фристайл - группа", "чир - хип-хоп - группа", "чир - хип-хоп - двойка", "батон - твирлинг - произвольная программа", "батон - твирлинг - произвольная программа - двойка", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (6-8 человек)", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (8-10 человек)"				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,9	12,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "чирлидинг - группа", "чирлидинг - группа - смешанная", "чирлидинг - стант", "чирлидинг - стант - смешанный", "чирлидинг - стант - партнерский"				
2.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
2.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	12
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "чир -				

джаз - двойка", "чир - джаз - группа", "чир - фристайл - двойка", "чир - фристайл - группа"			
3.1.	Прыжок отталкиванием двумя ногами, сгруппировавшись - ноги согнуты вместе, колени прижаты к груди, с последующим выполнением прыжка в высоту отталкиванием двумя ногами с разведением их в прыжке на угол не менее 90°	количество раз	не менее
			3
3.2.	Исходное положение - стойка на всей стопе одной ноги. Вторая нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног	с	не менее
			3
3.3.	Исходное положение - лежа на спине. Поднимание туловища и ног в положение "сед углом", руки вперед, за 10 с (упражнение "складка")	количество раз	не менее
			6
3.4.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке. Поднимание выпрямленных ног в положение "угол"	количество раз	не менее
			6
3.5.	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 30 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее
			5
3.6.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног	количество раз	не менее
			1
3.7.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее
			1
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "чир - хип-хоп - группа", "чир - хип-хоп - двойка"			
4.1.	Исходное положение - сед, ноги врозь, угол между выпрямленными ногами не менее 120°. Наклон вперед, кисти рук находятся на линии стоп. Фиксация положения	с	не менее
			5
5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "чирлидинг - группа", "чирлидинг - группа - смешанная", "чирлидинг - стант", "чирлидинг - стант - смешанный", "чирлидинг - стант - партнерский"			
5.1.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивания в высоту за 30 с	количество раз	не менее
			18
5.2.	Исходное положение - упор на параллельных брусьях. Поднимание выпрямленных ног в положение "угол". Фиксация положения	с	не менее
			5
5.3.	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее
			180
5.4.	Исходное положение - стойка на одной	с	не менее

	ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны - горизонтальная фиксация положения туловища (упражнение "ласточка"). Фиксация положения		3	5
5.5.	Стойка на голове. Фиксация положения	с	не менее	
			3	
5.6.	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	-
5.7.	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 40 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее	
			-	5
5.8.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата. Фиксация положения	с	не менее	
			5	-
5.9.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее двух шпагатов. Фиксация положения	с	не менее	
			-	5
6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "батон - твирлинг - произвольная программа", "батон - твирлинг - произвольная программа - двойка", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (6-8 человек)", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (8-10 человек)"				
6.1.	Исходное положение - стойка на всей стопе одной ноги. Вторая нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног	с	не менее	
			3	
6.2.	Исходное положение - лежа на спине. Поднимание туловища и ног в положение "сед углом", руки вперед, за 10 с (упражнение "складка")	количество раз	не менее	
			6	
6.3.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее	
			1	
6.4.	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
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до	Спортивные разряды -		

	трех лет)	"третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
7.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

Таблица № 23

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной
квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап
совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "чир спорт"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "чир - джаз - двойка", "чир - джаз - группа", "чир - фристайл - двойка", "чир - фристайл - группа", "чир - хип-хоп - группа", "чир - хип-хоп - двойка", "батон - твирлинг - произвольная программа", "батон - твирлинг - произвольная программа - двойка", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (6-8 человек)", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (8-10 человек)"				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,9	11,3
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.40	6.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "чирлидинг - группа", "чирлидинг - группа - смешанная", "чирлидинг - стант", "чирлидинг - стант - смешанный", "чирлидинг - стант - партнерский"				
2.1.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.20	8.55
2.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	12
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "чир - джаз - двойка", "чир - джаз - группа", "чир - фристайл - двойка", "чир - фристайл - группа"				

3.1.	Прыжок в высоту отталкиванием двумя выпрямленными ногами с разведением в прыжке ног в положение поперечного шпагата (прыжок "той-тач"). Выполнение в темпе	количество раз	не менее	
			3	
3.2.	Исходное положение - стойка на носке одной ноги, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Руки разведены в стороны. Удерживание равновесия. Выполнение с обеих ног	с	не менее	
			4	
3.3.	Исходное положение - стойка на носке одной ноги, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Руки разведены в стороны, смена трех различных положений рук. Выполнение с обеих ног	с	не менее	
			1	
3.4.	Исходное положение - лежа на спине. Поднимание туловища и ног в положение "сед углом", руки вперед, ноги разведены в положение поперечного шпагата за 15 с (упражнение "складка")	количество раз	не менее	
			10	
3.5.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке. Поднимание выпрямленных ног в положение "угол"	количество раз	не менее	
			8	
3.6.	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 30 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее	
			10	
3.7.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног	количество раз	не менее	
			1	
3.8.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее	
			1	
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "чир - хип-хоп - группа", "чир - хип-хоп - двойка"				
4.1.	Исходное положение - сед, ноги врозь, угол между выпрямленными ногами не менее 120°. Наклон вперед, кисти рук находятся на линии стоп. Фиксация положения	с	не менее	
			6	
5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "чирлидинг - группа", "чирлидинг - группа - смешанная", "чирлидинг - стант", "чирлидинг - стант - смешанный", "чирлидинг - стант - партнерский"				
5.1.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивания в высоту за 40 с	количество раз	не менее	
			22	20
5.2.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 30 с	количество раз	не менее	
			18	16
5.3.	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее	
			360	
5.4.	Исходное положение - упор на параллельных брусьях. Поднимание выпрямленных ног в положение "угол". Фиксация положения	с	не менее	
			11	
5.5.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны -	с	не менее	
			5	7

	горизонтальная фиксация положения туловища (упражнение "ласточка"). Фиксация положения			
5.6.	Стойка на руках. Фиксация положения	с	не менее	
			5	3
5.7.	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	-
5.8.	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
5.9.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата. Угол между ногами	градус	не менее	
			135	-
5.10.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее двух шпагатов. Фиксация положения	с	не менее	
			-	5
6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "батон - твирлинг - произвольная программа", "батон - твирлинг - произвольная программа - двойка", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (6-8 человек)", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (8-10 человек)"				
6.1.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 30 с	количество раз	не менее	
			18	16
6.2.	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее	
			360	
6.3.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны - горизонтальная фиксация положения туловища (упражнение "ласточка"). Фиксация положения	с	не менее	
			5	3
6.4.	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	-
6.5.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата. Угол между ногами	градус	не менее	
			135	-
6.6.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее двух шпагатов. Фиксация положения	с	не менее	
			-	5
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной
квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего
спортивного мастерства по виду спорта "чир спорт"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "чир - джаз - двойка", "чир - джаз - группа", "чир - фристайл - двойка", "чир - фристайл - группа", "чир - хип-хоп - группа", "чир - хип-хоп - двойка", "батон - твирлинг - произвольная программа", "батон - твирлинг - произвольная программа - двойка", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (6-8 человек)", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (8-10 человек)"				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.10	5.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "чирлидинг - группа", "чирлидинг - группа - смешанная", "чирлидинг - стант", "чирлидинг - стант - смешанный", "чирлидинг - стант - партнерский"				
2.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.10	5.30
2.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	3
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			24	20
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "чир - джаз - двойка", "чир - джаз - группа", "чир - фристайл - двойка", "чир - фристайл - группа"				
3.1.	Прыжок в высоту отталкиванием двумя выпрямленными ногами с разведением в прыжке ног в положение поперечного шпагата (прыжок "той-тач"). Выполнение в темпе	количество раз	не менее	
			4	
3.2.	Исходное положение - стоя ровно с выпрямленными ногами и руками. Выполнение переворотов подряд в сторону по одной линии (упражнение "колесо")	количество раз	не менее	
			3	
3.3.	Исходное положение - стойка на носке одной ноги, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Руки разведены в стороны. Удерживание переднего равновесия	с	не менее	
			3	
3.4.	Исходное положение - стойка на носке одной ноги. Вторая нога поднята вперед, стопа ее не ниже уровня#	с	не менее	
			1	

3.5.	Исходное положение - лежа на спине. Поднимание туловища и ног в положение "сед углом", руки вперед, ноги разведены в положение поперечного шпагата за 15 с (упражнение "складка")	количество раз	не менее	
			10	
3.6.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке. Поднимание выпрямленных ног в положение "угол"	количество раз	не менее	
			8	
3.7.	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 30 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее	
			10	
3.8.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног	количество раз	не менее	
			1	
3.9.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее	
			1	
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "чир - джаз - двойка", "чир - джаз - группа"				
4.1.	Исходное положение - стойка на носке одной ноги. Выполнение поворота вокруг продольной оси ("пируэт"). Вторая нога согнута вперед, и ее стопа касается колена опорной ноги. После завершения вращения выполнить прыжок в высоту отталкиванием двумя выпрямленными ногами с разведением в прыжке ног и рук в положение поперечного шпагата ("джазовый пируэт на 720° и прыжок "той-тач")	количество раз	не менее	
			1	
5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "чир - хип-хоп - группа", "чир - хип-хоп - двойка"				
5.1.	Исходное положение - сед, ноги врозь, угол между выпрямленными ногами не менее 120°. Наклон вперед, кисти рук находятся на линии стоп. Фиксация положения	с	не менее	
			6	
6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "чирлидинг - группа", "чирлидинг - группа - смешанная", "чирлидинг - стант", "чирлидинг - стант - смешанный", "чирлидинг - стант - партнерский"				
6.1.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивания в высоту за 40 с	количество раз	не менее	
			22	20
6.2.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 30 с	количество раз	не менее	
			18	16
6.3.	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее	
			360	
6.4.	Исходное положение - упор на параллельных брусьях. Поднимание выпрямленных ног в положение "угол". Фиксация положения	с	не менее	
			11	
6.5.	Исходное положение - стойка на одной ноге,	с	не менее	

	другая отведена назад, руки разведены в стороны - горизонтальная фиксация положения туловища (упражнение "ласточка")		5	7
6.6.	Стойка на руках. Фиксация положения	с	не менее	
			5	3
6.7.	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	-
6.8.	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
6.9.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата. Угол между ногами	градус	не менее	
			135	-
6.10.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее двух шпагатов. Фиксация положения	с	не менее	
			-	5
7. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "батон - твирлинг - произвольная программа", "батон - твирлинг - произвольная программа - двойка", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (6-8 человек)", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (8-10 человек)"				
7.1.	Исходное положение - стоя ровно с выпрямленными ногами и руками. Выполнение переворотов подряд в сторону по одной линии (упражнение "колесо")	количество раз	не менее	
			3	
7.2.	Исходное положение - стойка на носке одной ноги, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Руки разведены в стороны. Удерживание переднего равновесия	с	не менее	
			3	
7.3.	Исходное положение - стойка на носке одной ноги. Вторая нога поднята вперед, стопа ее не ниже уровня	с	не менее	
			1	
7.4.	Исходное положение - лежа на спине. Поднимание туловища и ног в положение "сед углом", руки вперед, ноги разведены в положение поперечного шпагата за 15 с (упражнение "складка")	количество раз	не менее	
			10	
7.5.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног	количество раз	не менее	
			1	
7.6.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее	
			1	
7.7.	Исходное положение - стойка на носке одной ноги. Выполнение поворота вокруг продольной оси ("пируэт"). Вторая нога согнута вперед, и ее стопа касается колена опорной ноги. После завершения вращения выполнить прыжок в высоту отталкиванием двумя выпрямленными ногами с	количество раз	не менее	
			1	

	разведением в прыжке ног и рук в положение поперечного шпагата ("джазовый пируэт на 720° и прыжок "той-тач")		
8. Уровень спортивной квалификации			
8.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"		

IV. Рабочая программа по виду спорта «ЧИР СПОРТ»

14. 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 50 выполнения элементов у соперников и спортсменов старших разрядов, просматривать фильмы и видеосъемки с выступлениями сильнейших чирлидеров.

Подготовку обучающихся во всех группах рекомендуется проводить с учетом требований по возможности с привлечением наглядных материалов, видео-и фото материалов. Она включает в себя теоретическую, физическую, техническую, психологическую, волевою, хореографическую и др. виды подготовленности. Методика хореографической подготовки в Чир спорте МБУ ДО «СШОР №24 г. Сочи» для каждого этапа имеет свою специфику и свой программный материал.

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 основные и 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. Поэтому, 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.

Теоретическая подготовка

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 тренировочного процесса, их продолжительность определяется объемом информации.

Теория и методика физической культуры и спорта История развития чирлидинга

История развития чирлидинга в России и в мире. Успехи российских чирлидинговых команд на международной арене, первенствах Мира и Европы. Итоги и анализ выступлений команд-победителей на соревнованиях различного уровня. Современное состояние и проблемы развития чирлидинга и чир спорта в России. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Понятие о физической культуре и спорте. Роль физической культуры в общем развитии молодого человека, его социальном воспитании и подготовке к эффективному труду и защите страны. Физическая культура - составная часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Организация государственного руководства физической культурой и спортом. Общественные организации, ведущие работу по физической культуре и спорту: федерации, комиссии, коллегии, советы, их роль и значение. Роль детского и юношеского спорта. Физическая культура в системе народного образования, во внеклассной и внешкольной работе. Цели и задачи коллективов физической культуры, спортивных секций, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детскоюношеских школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. Единая спортивная классификация и массовый спорт в России, их значение для повышения квалификации спортсменов и развития спорта. Спортивные разряды и почетные спортивные звания.

Значение победных выступлений спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Задачи физкультурных организаций в развитии массовости и повышении мастерства Российских спортсменов.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Правила соревнований по чирлидингу. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта.

Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Организация и проведение соревнований

Соревнования по Чир спорту, их цели и задачи. Дата и место соревнований. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Права и обязанности участников. Состав судейской коллегии. Права и обязанности членов судейской коллегии. Правила оценки элементов. Кодекс черлидеров.

Основные документы, необходимые для организации и проведения соревнований, их оформление. Планирование подготовки и проведения соревнований. Составление программы соревнований. Организаторы соревнований и их обязанности. Подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря. Требования к проведению церемонии открытия и закрытия соревнований. Церемония награждения победителей.

Основы спортивной подготовки и учебно-тренировочного процесса

Терминология чирлидинга. Название элементов, уровни сложности элементов. Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка и факторы, её определяющие. Хореографическая подготовка и факторы, её определяющие. Особенности спортивной тренировки: многолетний прирост спортивных достижений, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия по совершенствованию техники движений.

Общая характеристика спортивной тренировки. Средства тренировки спортсмена (физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности). Технические средства и тренажёры в подготовке спортсмена. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи) в обучении и совершенствовании спортивной техники. Периодизация спортивной тренировки.

Правильная техника выполнения стантов и пирамид соответствующего уровня. Умение работать в группе (синхронность, слаженность элементов).

Сведения о строении и функциях организма человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы их строение и взаимодействие. Кровообращение, состав крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения. Обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека. Влияние физических упражнений на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

Систематическое занятие физическими упражнениями как важнейшее средство и условие укрепления здоровья, развитие психических и двигательных качеств. Спортивная тренировка как целенаправленный процесс совершенствования функций организма. Дозировка нагрузок процесса тренировочных занятий в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсменов. Физиологические основы тренировки.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины временного снижения работоспособности. Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена. Тренированность и ее психофизиологические показатели.

Гигиенические знания, умения и навыки

Общие сведения о гигиене и санитарии. Личная гигиена: уход за телом (кожей), волосами, ногтями, полостью рта, зубами, ногами; гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий спортом: температура воздуха, влажность, освещение и вентиляция помещений. Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Общий режим дня. Гигиена сна, его продолжительность, значение для восстановления организма спортсмена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, обтирание, душ, баня, купание) и естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), их использование для закаливания организма спортсмена. Режим тренировок и отдыха.

Понятие об инфекционных простудных заболеваниях (возбудители, передача, распространение). Меры личной и общественной профилактики

(предупреждение заболеваний). Общие требования к отдыху при регулярных тренировках чирлидингом.

Составляющие здорового образа жизни. Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Отрицательное воздействие на человека длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера.

Основы спортивного питания

Основные принципы построения рационального питания: чувство сытости, режим питания, питьевой режим. Понятия о калорийности, усвояемости пищи, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов. Требования к питанию: количество и качество продуктов питания, разнообразие - сочетание растительных и животных компонентов. Питание в день соревнований. Значение витаминов в питании спортсмена.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Оборудование залов для занятий чирлидингом. Спортивные снаряды, применяемые в ходе тренировок чирлидингом. Применение тренажеров в тренировке спортсмена. Типы танцевальной обуви, уход за ней и хранение. Одежда спортсмена.

Требования к технике безопасности при проведении занятий по Чир спорту

Общие требования безопасности на тренировка. Требования безопасности перед началом, во время и по окончании тренировок. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. Лица, ответственные за соблюдение правил безопасности.

Профилактика травматизма на тренировках по Чир спорту. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях. Приемы искусственного дыхания.

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.

14.2. Программный материал для учебно-тренировочного этапа.

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.

14.3. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего совершенствования мастерства.

Основной принцип построения работы в группах совершенствования спортивного мастерства – последовательность в процессе обучения и тренировки, тщательный выбор средств при решении конкретных задач, соблюдение требований индивидуального подхода к каждому занимающемуся.

На данном этапе подготовки программа несет обучающий характер, уже в меньшей степени, чем в тренировочных группах. Большой удельный вес падает на процесс совершенствования и шлифовки техники движений и танцевальных связок. Чирлидеры выводятся на более высокий уровень специальной и физической подготовленности.

Задачами этапа совершенствования спортивного мастерства являются и высшего совершенствования мастерства:

- изучение теоретического материала;
- дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие,
- предупреждение травматизма, применение медико-биологических и психологических средств восстановления работоспособности, применение фармакологических препаратов;
- функциональное и морфологическое совершенствование различных систем организма;
- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- совершенствование исполнительского мастерства с учетом современных представлений и тенденций развития требований в чирлидинге; освоение высоких тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта;
- достижение спортивных результатов;
- практика судейства соревнований;
- выполнение контрольных нормативов.

14.4. Рекомендации по организации психологической подготовки

Рекомендуется использовать наиболее простые методы изучения обучающегося: метод объективного наблюдения и метод беседы и анкетирования.

Метод объективного наблюдения – проводить в обычных условиях тренировки и соревнований. Регистрируют особенности эмоционально-волевых процессов.

Рекомендуется иметь план наблюдений и проводить их систематически, при разных условиях используя хронометраж, видеозапись, результаты наблюдений записываются в протокол.

Тренер-преподаватель должен обобщать характеристики, данные его ученикам разными лицами (другими тренерами-преподавателями, врачом, товарищами). Такой прием называется методом обобщения независимых наблюдений.

Метод беседы и анкетирования – сбор данных, характеризующих психологические особенности личности чирлидера (его убеждения, мотивы, интересы, стремления, отношение к коллективу, понимание своих обязанностей и др.), по специально подготовленной программе. Метод проводится при личном контакте и при наличии плана. Вопросы лучше задавать не прямые, а косвенные. Сведения, полученные от других лиц, важно сопоставлять и анализировать.

Тренер-преподаватель обязан знать биографию занимающегося, условия его жизни и учебы, успехи в школе и общественной работе и т. п.

Методы исследования мышечно-двигательных ощущений и воспитаний в чир спорте рекомендуется исследовать с помощью гимнастических упражнений – стойки на руках и равновесии (ласточки), выполняемых различными способами на время. Регистрируется время и ошибки исполнения.

С помощью приборов (и без них) чирлидер выполняет движения с заданной амплитудой любыми частями тела с закрытыми глазами и собственной ориентацией на ошибки.

Точность мышечно-двигательных ощущений проверяется с помощью динамометрии, на котором спортсмены после нескольких проб, не глядя, должны зафиксировать требуемое усилие. Отклонения позволяют судить о способности чирлидера воспроизводить заданное усилие.

В чир спорте рекомендуется использовать два метода идеомоторной подготовки: идеомоторное “проговаривание” и идеомоторное “проделывание” (мысленное).

В начальном этапе идеомоторной подготовки под руководством и контролем тренер-преподаватель спортсменов должен вслух “проговаривать” элементы, связки и всю комбинацию в процессе тренировки и вне ее. После овладения приемом идеомоторного “проговаривания”, занимающийся переходит к идеомоторному выполнению всего упражнения также под контролем тренера-преподавателя.

Идеомоторное “проделывание” комбинации предполагает вызов у чирлидера таких же мышечно-двигательных ощущений, как при действительном выполнении. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо приучать спортсменов при подготовке к действительному выполнению упражнений, каждый раз предварительно “проделывать” его идеомоторно, от начала и до конца, чтобы не нарушить целостности мышечно-двигательных представлений обо всей комбинации.

15. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план раскрывает минимальный перечень тем, насущных вопросов и количество часов на каждом этапе спортивной подготовки. Тренер-преподаватель имеет право самостоятельно определять очередность тем с учетом особенностей подготовленности конкретной группы, а также распределять часы по темам в пределах установленного времени

Таблица № 25

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времен и 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. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. 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	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	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	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 питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности . Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	600/9 60		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/10 7	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/10 7	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный

				Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70/10 7	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/10 7	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/10 7	май	Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного

				результата.
	Психологическая подготовка	60/10 6	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/10 6	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. Деление участников по возрасту и полу.
	Правила вида спорта	60/10 6	декабрь - май	Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы

				спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/нетренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль - май	<p>деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.</p>
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства</p>

Этап высшего спортивного мастерства	<p>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</p> <p>Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности</p>	600		<p>восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p> <p>Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.</p>
	Социальные функции спорта	120	октябрь	<p>Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.</p>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	<p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и</p>

				<p>типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p>
	<p>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</p>	120	декабрь	<p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований.</p>
	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	120	май	<p>Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам</p>

			соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.</p> <p>Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.</p> <p>Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.</p> <p>Особенности применения различных восстановительных средств.</p> <p>Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>

Принципы подготовки

Подготовка спортсменов строится в соответствии с общими принципами системы физического воспитания - принципами всестороннего и

гармоничного развития личности, прикладной и оздоровительной направленности.

Для успешного обучения и совершенствования спортсменов необходимо также соблюдать общеметодические принципы, отражающие основные положения, определяющие общую методику процесса физического воспитания: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации.

Эффективность занятий зависит также и от степени реализации основных принципов построения тренировки. К ним относятся:

- направленность на максимально возможные достижения, углублённая специализация и индивидуализация;
- единство общей и специальной подготовки;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности и предельности в увеличении тренировочных нагрузок;
- волнообразная динамика нагрузок;
- цикличность тренировочного процесса;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена;
- возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.

Рассматривая принципы подготовки, необходимо подчеркнуть их единство, вытекающее из самой сути спортивной деятельности, многообразной по форме и многофакторной по существу. Единство процесса обучения, воспитания и повышение функциональных возможностей следует рассматривать и как единство педагогических принципов и принципов тренировки. На этой основе строится и каждое занятие, и многолетняя подготовка на всех этапах в работе со спортсменом.

Рекомендации по технике безопасности.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

1. Общие требования безопасности на тренировках.

1.1. К проведению тренировочного занятия по чирлидингу допускается тренер-преподаватель, прошедший инструктаж по технике безопасности.

1.2. Опасные факторы:

- травмы при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении упражнений на влажном полу зала;
- наличие посторонних предметов в зале.

1.3. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

1.5. Последовательное и прочное освоение воспитанниками техники выполнения спортивных элементов и защитных приемов.

1.6. После проведения тренировочных занятий принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

1.7. Выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть соответствующую одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.

2.3. Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.д.).

2.4. Проверить исправность спортивного инвентаря, оборудования, аудиоаппаратуры.

2.5. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения тренировочного занятия.

2.6. Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: эластичных бинтов, стяжек.

2.7. Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.

3.2. Не выполнять упражнения без тренера-преподавателя, а также без страховки.

3.3. Спортсмены должны располагаться по площади спортивного зала, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.5. Не допускать выполнение сложных элементов без страховки, если нет уверенности в их выполнении.

3.6. Соблюдать дисциплину на занятиях.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

4.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить тренировку, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2. При получении учащимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

- 5.1. После окончаний занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход учащихся из зала.
- 5.2. Проветрить спортивный зал.
- 5.3. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.4. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.
- 5.5. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в тренировочном процессе.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. 1. Как вид спорта настольный теннис выделяет свои спортивные дисциплины:

Наименование спортивной дисциплины
чир - джаз - двойка
чир - джаз - группа
чир - фристайл - двойка
чир - фристайл - группа
чир - хип-хоп - двойка
чир - хип-хоп - группа
чирлидинг - группа
чирлидинг - группа - смешанная
чирлидинг - стант
чирлидинг - стант - смешанный

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "чир спорт" основаны на особенностях вида спорта "чир спорт" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "чир спорт", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "чир спорт" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в

календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "чир спорт" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "настольный теннис" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "чир спорт".

Особенности осуществления подготовки по виду спорта «чир спорт».

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 и 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;
- группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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 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).

Рекомендации по планированию спортивных результатов

При планировании спортивных результатов необходимо учитывать:

- многолетнюю динамику спортивных результатов;
- спортивно-тестовые показатели;

- сроки выполнения спортивно-квалификационных нормативов.
- На смещение зон оптимальных возможностей достижения спортивных результатов могут влиять следующие факторы:
- генетические;
 - индивидуальные темпы развития;
 - двигательная одарённость;
 - особенности адаптационных процессов.

Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

Врачебный и тренерско-преподавательский контроль

В результате проведения врачебно-педагогического контроля в различные периоды подготовки и выступлений спортсмена в соревнованиях тренер-преподаватель и врач должны получить о нем данные по следующим показателям:

1. Функциональное состояние.
2. Уровень подготовленности (физический, технический, психологический и интеллектуальный).
3. Состояние здоровья.

К этим показателям прибавляются данные, полученные при самоконтроле спортсмена.

Контроль за уровнем функционального состояния

Основной задачей контроля является определение способности организма реализовать свои возможности в процессе выполнения нагрузки. Контроль за функциональным состоянием осуществляется по следующим показателям: точности мышечно-суставной чувствительности, точности воспроизведения временных параметров, скорости двигательной реакции, внимания, ЧСС, АД и др.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование с помощью следующих методов:
- термометрия, термография;
- определение точности восприятия мышечной, суставной и временной чувствительности;
- определение скорости двигательной реакции;
- регистрация свойств внимания;
- пульсометрия;
- регистрация артериального давления и др.

Учет и анализ показателей функциональных состояний проводится регулярно на основе накопленных данных в результате самоконтроля, бесед, анкетирования, тестирования. Полученные показатели сравниваются с

запланированными, выявляется их соответствие или расхождение и в случае необходимости проводится коррекция в системе подготовки.

Контроль за уровнем подготовленности

Для осуществления полноценного контроля за всеми уровнями подготовленности необходимо определить ведущие элементы технических действий, физические и психические качества, интеллектуальные возможности, а также установить количественные оценки сторон подготовленности. Все эти качественные и количественные характеристики должны быть строго дифференцированы для соответствующей квалификации спортсменов, периода и этапа подготовки.

Психологическая подготовленность во многом оценивается качеством выступления на соревнованиях. Специальные психические качества во многом зависят от типологических особенностей, основных черт характера, направленности личности; от стабильности психических процессов и способности управлять психическим состоянием, переносить специфические нагрузки; от состояния сенсорных и мыслительных процессов.

Физическая подготовленность. В качестве ориентира для определения уровня общей физической подготовленности можно использовать контрольные нормативы, предусмотренные программой по спортивной подготовке.

Уровень развития специальных физических качеств целесообразно контролировать с помощью упражнений-тестов.

Для выявления степени интеллектуальной подготовленности необходимо комплексное исследование всех интеллектуальных способностей, а также знаний спортсмена. Для этого используют следующие приемы:

1. Устный опрос и проверку домашних заданий интеллектуального характера.
2. Метод независимых характеристик - определение интеллектуальной подготовленности как самим, так и другими спортсменами, тренером-преподавателем.
3. Определение кратковременной зрительной памяти.
4. Определение продуктивности оперативной памяти.
5. Определение логичности мышления.
6. Определение интенсивности и быстроты протекания мыслительных процессов.
7. Определение интенсивности и устойчивости внимания.
8. Определение степени распределения внимания.
9. Определение реакции на движущийся объект.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль.

Тренер-преподаватель и врач должны объяснить спортсмену, каковы цель и форма ведения дневника, что следует отражать в записях.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- *углубленное медицинское обследование (УМО)* проводится дважды (в начале и в конце тренировочного периода) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров или поликлиник с привлечением специалистов разных профилей; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки: уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;
- *этапное комплексное обследование (ЭКО)*, являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений; этапные обследования проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, проводятся орто-, клинопробы, электрокардиография, термография, рефлексометрия, различные корректурные пробы, стабилография, критическая частота световых мельканий;
- *текущее обследование (ТО)* проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Врачебный контроль - необходимое условие успешного выполнения одной из важнейших задач, стоящих перед тренером-преподавателем: укрепление здоровья юного спортсмена. Так как необходима уверенность в том, что тренировки избранного вида спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль должен осуществляться постоянно, систематически. Грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность проследить, как переносятся тренировочные и соревновательные нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами.

Санитарно-просветительскую работу врач должен проводить, учитывая возраст и общую подготовленность спортсменов.

Не менее важна задача врача по обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест проведения тренировочных занятий и соревнований.

Медицинский контроль осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера или кабинета врачебного контроля поликлиники.

На каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, в которую заносятся данные медицинских обследований, начиная с первого года занятий чирлидингом. Она хранится в личном деле занимающегося. Мастера спорта и кандидаты в мастера спорта должны обслуживаться во врачебно-физкультурном диспансере.

Данные педагогического и врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) - это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.

Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий период времени.

Выносливость – способность противостоять утомлению.

Общая выносливость – способность к длительному выполнению (более 20 минут) физической нагрузки субмаксимальной мощности, не превышающий аэробно-анаэробный порог.

Специальная выносливость – способность к длительному выполнению специальных упражнений без снижения эффективности деятельности.

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, нервно-мышечной координации.

Координационные способности (ловкость) – сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Тесты на координацию движений оцениваются сложностью задачи, точность и скоростью его выполнения.

Общая физическая подготовка осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения.

Основные задачи ОФП:

1. Приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень.
2. Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с 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.

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 и 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).

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 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.

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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства специальная физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей у чирлидеров. При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировок.

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 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.

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.

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 4. Базовые движения чирлидинга 5 с 1 попытка а 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). 5. Пируэты "фуэте" 1 попытка Выполнение пируэта на 1080°с открыванием свободной ноги в сторону из положения "паса". 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 Выполнение связки из базовых движений и обязательных элементов чирлидинга со сменой плоскостей и разноритмичностью. 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", джажпируэт 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. 85 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 отдельная 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.

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° и 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;
- аэронизаций, 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.

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на Олимпийский четырехлетний цикл. Планируемые результаты фиксируются тренером-преподавателем (на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в индивидуальных планах спортивной подготовки каждого спортсмена).

Рекомендуется планировать не только результат, но и возможное занятое место на соревнованиях. Тренер-преподаватель определяет (начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства совместно со спортсменом) контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер-преподаватель должен ставить реально выполнимые задачи перед своими воспитанниками и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте;

- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты спортсмена, показанные в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень финансовой обеспеченности;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер-преподаватель обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом индивидуального учебно-тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Рекомендации по технике безопасности

При проведении занятий необходимо соблюдать следующие нормы и требования по технике безопасности.

Общие требования по технике безопасности.

К тренировкам допускаются воспитанники школы:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной группе спортивной деятельности;
- прошедшие инструктаж по мерам техники безопасности;
- имеющие спортивную форму, не стесняющую движений, и соответствующую теме и условиям проведения тренировки.

Обучающийся должен:

- иметь коротко стриженные ногти;
- заходить в спортивный зал, и выполнять упражнения на гимнастических снарядах только с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию по его назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию;

Оборудование и инвентарь должны быть исправными и без дефектов:

- маты должны быть без порывов, и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;
- выполняя упражнения потоком (один за другим) соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- не выполнять сложные элементы без страховки тренер-преподаватель, если нет уверенности в их выполнении обучающимся.

За несоблюдение мер безопасности, обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

1. Требования по технике безопасности перед началом занятия.

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы представляющие опасность для себя и других занимающихся (серьги, браслеты цепочки, часы, и т.п.);
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения, и ознакомления задач данного учебно-тренировочного занятия;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить вспомогательный инвентарь, необходимый для проведения занятия.

2. Требования по технике безопасности во время занятия.

Обучающийся должен:

- выполнять сложные гимнастические и акробатические элементы со страховкой тренера-преподавателя;
- при выполнении опорных прыжков, и соскоков, приземляться мягко на носки ног, пружинисто приседая;
- при появлении болезненных ощущений в руках, покраснения кожи, прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

3. Требования по технике безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятие, и поставить в известность тренера-преподавателя;
- тренер-преподаватель должен оказать первую медицинскую помощь обучающемуся, а при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь, или доставить пострадавшего в больницу;
- о случившемся сообщить руководству школы, и законным представителям спортсмена (родителям);
- при возникновении пожара в учреждении, немедленно прекратить занятие, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы, согласно плану эвакуации;
- поставить в известность администрацию и сообщить о пожаре в пожарную часть.

4. Требования по технике безопасности после окончания занятия.

Обучающийся должен:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь;
- организованно покинуть место проведения занятий;
- переодеться в раздевалке, снять спортивную форму, обувь;
- вымыть руки с мылом.

После окончания учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель должен убедиться, что все обучающиеся группы покинули учреждение.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта теннис организации осуществляют материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 25);
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- наличием тренировочного спортивного зала;
- наличием тренажерного зала;
- наличием раздевалок, душевых;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля;
- наличием медицинского пункта объекта спорта.

Таблица № 25

Минимальный перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого, 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	комплект	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
Для спортивных дисциплин "чир - джаз - двойка", "чир - джаз - группа", "чир - фристайл - двойка", "чир - фристайл - группа", "чир - хип-хоп - группа", "чир - хип-хоп - двойка"			
10.	Зеркало настенное (12x2 м)	штук	1
11.	Мат гимнастический	штук	6
12.	Помпоны	штук	48
Для спортивных дисциплин "чирлидинг - группа", "чирлидинг - группа - смешанная", "чирлидинг - стант", "чирлидинг - стант - смешанный", "чирлидинг - стант - партнерский"			
13.	Лонжа страховочная универсальная	комплект	1
14.	Магнезница	штук	1
15.	Мат гимнастический (толщина не менее 10 мм)	штук	6

16.	Мат гимнастический (толщина не менее 40 мм)	штук	2
17.	Мостик гимнастический	штук	1
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	1
19.	Покрытие гимнастическое для гимнастического помоста (12x12 м, толщина не менее 35 мм)	комплект	1
20.	Стоялка гимнастическая	штук	2
Для спортивных дисциплин "батон - твирлинг - произвольная программа", "батон - твирлинг - произвольная программа - двойка", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (6-8 человек)", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (8-10 человек)"			
21.	Батон (хромированный стальной вал с различными размерами наконечников на разных концах)	штук	10
22.	Батут спортивный стандартный	штук	1
23.	Зеркало настенное (12x2 м)	штук	1
24.	Мат гимнастический (толщина не менее 10 мм)	штук	6

Минимальный перечень спортивной экипировки

Таблица № 26

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
2.	Обувь спортивная для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Обувь спортивная, танцевальная для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
Для спортивных дисциплин "чир - фристайл - группа", "чир - фристайл - двойка"											
4.	Костюм для выступл	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

	ений										
Для спортивных дисциплин "чир - джаз - группа", "чир - джаз - двойка"											
5.	Костюм для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин "чир - хип-хоп - группа", "чир - хип-хоп - двойка"											
6.	Костюм для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин "чирлидинг - группа", "чирлидинг - группа - смешанная", "чирлидинг - стант", "чирлидинг - стант - смешанная", "чирлидинг - стант - партнерский"											
7.	Костюм для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин "произвольная программа", "произвольная программа двойка", "произвольная программа группа (6-8 чел)", "произвольная программа группа (8-10 чел)"											
8.	Костюм для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

**18. Кадровые условия реализации Программы:
укомплектованность Организации педагогическими, руководящими
и иными работниками**

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП. В деятельности по реализации Программы в Учреждении участвуют административный, педагогический, вспомогательный персонал.

Укомплектованность Учреждения представлена в таблице № 27.

Таблица № 27.

Деятельность работника	Должность	Этап спортивной подготовки
Административный	Директор	
	Заместитель директора	
Педагогический	Старший тренер-преподаватель	НП, УТ, ССМ, ВСМ

	Тренер - преподаватель	НП, УТ, ССМ, ВСМ
	Старший инструктор-методист	
	Инструктор-методист	
Вспомогательный	Специалист по закупкам	
	Специалист по кадрам	
	Специалист по охране труда	

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

-для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, 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);

-уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 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», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), 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);

-непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации путем прохождения курсов повышения квалификации и профессиональной переподготовки не реже одного раза в три года по программам повышения квалификации и профессиональной переподготовки

в образовательных организациях, имеющих лицензию на право проведения данного вида образовательной деятельности.

19. Примерный перечень информационного обеспечения

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта чир спорт. Утверждён приказом Минспорта России от 18 ноября 2022 г. № 1016.
2. Анцупов Е.А., Филимонова Г.С. Типовая программа по спортивной акробатике – М.: Советский спорт, 1991
3. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. - М.: ФиС, 2004.
4. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для вузов по направлению «Педагогика»/ И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под ред. Н. Н. Маликова. – М.: Академия, 2006.
5. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.; Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – М.: Академия, 2002.

Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://sudact.ru/law/prikaz-minsporta-rossii-ot-04092014-n-754/pravila-vida-sporta-cherlidning/> – правила вида спорта «чирлидинг».
2. <http://cheerleading.ru/> - официальный сайт федерации чирлидинга и чир спорта России.
3. Перечень аудиовизуальных средств
 1. Демонстрация учебных фильмов.
 2. Плакаты, схемы, содержащие наглядную информацию о том или ином виде подготовки.