

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Североуральская спортивная школа»

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического  
совета МАУ ДО «ССШ»

Протокол от «27» июня 2024 г. № 7

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО «ССШ»

Е.В. Вершинин

Приказ от «27» июня 2024 г. № 48 -Д



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

(Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 25 марта 2024 №357, в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по чир спорту, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18 ноября 2022 г. № 1016)

**Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:**

- начальной подготовки – 2 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4.

**Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 8 лет и старше**

**Составители:**

Рябченко Наталья Васильевна, заместитель директора по УВР;  
Шуплецова Алена Анатольевна, тренер-преподаватель первой квалификационной категории.

Североуральск  
2024 год

## Оглавление

I. Общие положения .....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	5
2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки. ....	5
2.2.Объем Программы .....	6
2.3.Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. ....	6
2.4.Годовой учебно-тренировочный план .....	10
2.5.Воспитательная работа .....	17
2.6.Антидопинговые мероприятия .....	20
2.7.Планы инструкторской и судейской практики. ....	23
2.8.Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	24
III. Система контроля.....	28
3.1.Требования к результатам прохождения Программы.....	28
3.1.1. На этапе начальной подготовки: .....	28
3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): .....	28
3.2.Оценка результатов освоения Программы .....	28
3.3.Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания).....	29
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) .....	37
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....	47
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	49
6.1.Материально-технические условия реализации Программы.....	49
6.2.Кадровые условия реализации Программы: .....	51
6.3.Информационно-методические условия реализации Программы.....	52

## I. Общие положения

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

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

1.3. Краткая характеристика вида спорта «чир спорт»

Чир спорт – это сложнокоординационный вид спорта, сочетающий элементы танцев, гимнастики, акробатики.

По характерному признаку чир спорт – художественный вид спорта, т.е. вид, изначально нацеленный на создание зрелищности и пластической выразительности спортивных состязаний.

Основная модель состязаний по чир спорту: розыгрыш трех комплектов медалей и кубков среди двоек, групп на чемпионатах и первенствах.

Соревнования проводятся в спортивных дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта (далее – ВРВС).

Спортивные дисциплины чир спорта делятся на три группы:

- артистические — «чир перформанс» («cheer performance»),
- акробатические — «чирлидинг» («cheerleading») и «батон-твирлинг».

1.4. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «чир спорт».

Чир спорт во Всероссийском реестре видов спорта имеет номер-код **1040001511Я**.

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

При составлении перечня спортивных дисциплин плавания в номере-коде дисциплины последняя буква отмечает пол и возрастную категорию занимающихся:

Я – мужчины, юноши (мальчики, юниоры), женщины, девушки (девочки, юниорки).

### **Спортивные дисциплины**

«Чир-джаз-группа», «чир-джаз-двойка» - спортивные дисциплины включают в себя любые стили джазового танца, технические элементы и командное взаимодействие в целом. Оцениваются техническое выполнение элементов, амплитуда, мышечный контроль, построение и размещение на площадке, использование музыкального сопровождения, перемещения, групповое взаимодействие.

«Чир-фристайл-группа», «чир-фристайл-двойка» - композиция строится из элементов и движений разнообразных хореографических стилей (джаз, фанк, поп, рэп, а так же лирический стиль), обязательно используются помпоны. Оценивается техническое выполнение элементов, визуальные эффекты, хореография, взаимодействие.

«Чир-хип-хоп-группа», «чир-хип-хоп-двойка» - спортивные дисциплины включают в себя различные стили уличных танцев, элементы акробатики в соответствующем стиле. Оценивается техническое исполнение, амплитуда, использование музыкального сопровождения, командное взаимодействие, особое внимание уделяется некоторым акробатическим элементам, включаемым в хореографию уличных танцев.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки** представлены в таблице 2.

Таблица 2

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (приложение 1 ФССП по виду спорта «чир спорт»)**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	8	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8

Для зачисления на этап спортивной 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 четырех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

В группы начальной подготовки 1 года обучения могут быть зачислены мальчики и девочки с 8 – летнего возраста, на основании успешного индивидуального отбора из практически здоровых детей, вновь зачисляемых в спортивную школу. Возраст занимающихся определяется годом рождения.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до четырех 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, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «чир спорт» с учетом:

- сроков реализации этапов спортивной подготовки;
- возраста спортсмена;
- выполнения разрядных нормативов и нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов.

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».

Максимальный состав групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт».

## 2.2. Объем Программы представлен в таблице 3.

Таблица 3

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (приложение 2 ФССП по виду спорта «чир спорт»)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	6	8	10	18
Общее количество часов в год	312	416	520	780

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.

## 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия проводятся организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства и ведутся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели и (или) учебно-тренировочные мероприятия в каникулярное время с учетом видов подготовки и осуществляется в следующих формах:

- групповые практические и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;

- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов, кинограмм и спортивных соревнований.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающегося, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в федеральных стандартах спортивной подготовки. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения спортивного отбора, непрерывности учебно-тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия представлены в таблице 4.

Таблица 4

**Учебно-тренировочные мероприятия**  
(приложение 3 ФССП по виду спорта «чир спорт»)

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14 в месте проведения учебно-тренировочных сборов, организованных Федерацией плавания Свердловской области
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14 в месте проведения учебно-тренировочных сборов, организованных Федерацией плавания Свердловской области
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14 на базе МАУ ДО «Североуральская СШ»

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период (июнь-август)	21 в рамках работы ДОЛ «Спортивное лето» на базе МАУ ДО «Североуральская СШ» в летний период	
2.5.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период (весна, осень)	5 в рамках работы ДОЛ «Спортивное лето» на базе МАУ ДО «Североуральская СШ» в летний период	

Количественный состав участников учебно-тренировочных мероприятий формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план МАУ ДО «Североуральская СШ», календарный план СГО, календарный план Свердловской области, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 3-кратного численного состава команды.

2.3.3. Виды спортивных соревнований и объем соревновательной деятельности представлены в таблице 5.

Таблица 5

**Объем соревновательной деятельности**  
(приложение 3 ФССП по виду спорта «чир спорт»)

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	-	1	2	2
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	1	2	2

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 спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией. Контрольные соревнования могут проводиться с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа

комплектования состава участников главных соревнований в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта;

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командировающей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации, Свердловской области, муниципальных образований.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

План спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий формируется ежегодно организацией, реализующей настоящую программу, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Примерный календарный план спортивных и тренировочных мероприятий представлен в таблице 6.

Таблица 6

**Календарный план спортивных и тренировочных мероприятий**

Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения
Первенства и Чемпионаты России и другие спортивные мероприятия по чир спорту	В течении года	По назначению
Первенства и Чемпионаты УрФО и другие спортивные мероприятия по чир спорту	В течении года	По назначению

Первенства и Чемпионаты Свердловской области и другие спортивные мероприятия по чир спорту	В течении года	По назначению
Первенства и кубки Северного управленческого округа и другие спортивные мероприятия по чир спорту	В течении года	По назначению
Первенства и кубки муниципального образования по чир спорту	В течении года	По назначению
Первенства спортивных организаций по чир спорту	В течении года	По назначению
Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным мероприятиям	В течении года	По назначению

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения. Годовой учебный план составлен на основе Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации №1-16 от 18.11.2022 г.

Последовательность обучения. Годовой учебный план включает в себя этапы и годы подготовки: начальной подготовки (НП1,2), учебно-тренировочный этап (УТ1,2,3,4,).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

На основании годового учебно-тренировочного утверждается расписание учебно-тренировочного процесса для каждой учебной группы. Расписание разрабатывается с учетом чередований учебно-тренировочной работы с отдыхом и восстановительными мероприятиями, согласовывается на тренерском совете.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице 7.

Таблица 7

**Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До года НП1	Свыше года НП2	До трех лет УТ1,2,3	Свыше трех лет УТ4
		Недельная нагрузка в часах			
		6	8	10	15
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		минимальная -12; максимальная - 24		минимальная -10; максимальная – 20	
1.	Общая физическая подготовка	148	166	156	156
2.	Специальная физическая подготовка	78	130	156	234
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	21	46
4.	Техническая подготовка	53	67	109	187
5.	Тактическая подготовка	9	12	20	31
6.	Теоретическая под готовка	9	12	15	31
7.	Психологическая подготовка	9	12	15	31
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	5	10
9.	Инструкторская практика	-	-	5	20
10.	Судейская практика	-	-	5	10
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	3	3	3	4
12.	Восстановительные мероприятия	-	3	10	20
Общее количество часов в год		312	312	520	780

### **Основные требования к видам подготовки и иным мероприятиям**

Физическая подготовка чирлидера направлена на развитие основных двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости), необходимых в спортивной деятельности. В то же время физическая подготовка неразрывно связана с укреплением органов и систем, с повышением общего уровня функциональной подготовки и укреплением здоровья чирлидеров. Физическая подготовка чирлидера подразделяется на общую и специальную.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** независимо от вида чир спорта имеет основные задачи - достижение высокой общей работоспособности, всестороннее развитие и улучшение здоровья чирлидеров. В процессе ОФП развиваются и совершенствуются основные физические качества. Для достижения высокого уровня развития физических качеств и решения других задач ОФП применяется широкий круг самых разнообразных физических упражнений. С этой целью используются упражнения из различных видов спорта, а также общеразвивающие упражнения из основного вида - чир спорта.

ОФП для юных чирлидеров проводится примерно одинаково независимо от предполагаемой будущей специализации. В летнее время с целью разностороннего развития в подготовку юных чирлидеров широко включаются упражнения из других видов спорта, в основном в виде длительного передвижения прогулки на велосипеде, плавание, равномерный бег, различные спортивные и подвижные игры. Дозировка зависит от возраста, этапа подготовки в годичном цикле и многолетней подготовки и т.д.

Кроме этого, широко применяются разнообразные упражнения на основные группы мышц с предметами и без отягощений для развития силы, прыгучести, гибкости, равновесия и способности к расслаблению.

Для квалифицированных спортсменов и разрядников, мастеров спорта она более специфична и строится с учетом индивидуальных особенностей и избранного вида чир спорта. Но уже на ранних ступенях тренированности очень важно правильно подбирать средства ОФП и методику их применения с тем, чтобы полностью использовать положительный перенос развиваемых физических качеств на основную подготовку чирлидера. Это не следует понимать как полное сближение средств ОФП и СФП. Общая физическая подготовка служит базой для дальнейшего совершенствования физических качеств и функциональных возможностей.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** направлена на развитие специфических двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем применительно к требованиям избранного вида чир спорта.

Тренировка выносливости и силовая подготовка способствуют развитию у чирлидеров сильных мышц спины, плечевого пояса, рук и пресса, что в результате приводит к возможности демонстрировать и удерживать правильные и красивые линии тела в статике и динамике в выполняемых элементах. Выносливость (скоростная, силовая, координационная и т. п.) нарабатывается за счет развития анаэробных возможностей организма, что

достигается путем выполнения упражнений, включающих функционирование большой группы мышц и позволяющих выполнять нагрузку с предельной и околопредельной интенсивностью. Особое внимание здесь уделяется тренировке мышц ног и спины, что обеспечивает сильный, красивый, динамичный танец, мощную базу и опору в подержках, а также является основой для развития прыгучести.

В рамках специальной физической подготовки на тренировках проводятся упражнения, эффективно развивающие определенные физические качества, специфичные для чир спорта, с применением хореографической и технической подготовки, а именно: выносливость, силовая подготовка, прыгучесть, координация, гибкость, ритмичность и слаженность выполнения групповых комбинаций. Эффективность двигательных действий обусловлена точностью воспроизведения их пространственных, временных и силовых характеристик, что достигается за счет постоянного совершенствования перечисленных качеств.

Тренировка выносливости и силовой подготовки способствует развитию в чир спорте сильных мышц спины, плечевого пояса, рук и пресса, что в результате приводит к возможности демонстрировать правильные и красивые линии тела в статике и динамике в выполняемых элементах. Выносливость (скоростная, силовая и координационная и т.п.) нарабатывается за счет развития анаэробных возможностей организма, что достигается путем выполнения упражнений, включающих функционирование большой группы мышц и позволяющих выполнять нагрузку с предельной и околопредельной интенсивностью. Интенсивная работа всех мышц тела и значительное время, проведенное под нагрузкой в упражнениях, использующих вес тела, позволяет улучшить силовую подготовку чирлидеров. Особое внимание здесь уделяется тренировке мышц ног и спины, что обеспечивает сильный, красивый, динамичный танец, мощную опору в подержках и пирамидах, а также является основой для развития прыгучести.

Прыгучесть – это способность к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий в минимальный отрезок времени. При преодолении вертикального и горизонтального расстояния. В чир спорте прыжки являются одним из базовых элементов. В настоящее время с бурным развитием танцевальных видов спорта на первый план выходит важность серьезной хореографической подготовки.

Гибкость как физическое качество зависит, в первую очередь от особенностей связочного аппарата – толстые связки и суставная сумка сильно ограничивают подвижность сочленяющихся сегментов тела. Кроме того на гибкость влияют эластичность мышц, степень активности растягиваемых мышц, разминка, массаж, температура тела и окружающей среды, время суток, возраст, уровень силовой подготовленности, исходное положение тела. Амплитуду движений сокращает ограниченная способность человека координировать расслабление растягиваемых мышц с одновременным напряжением мышц, производящих движение. Совершенствование гибкости достигается за счет регулярного выполнения упражнений на сгибание-

разгибание, махов, наклонов, поворотов, вращательных и круговых движений с максимальной амплитудой (упражнения на растягивание мышц и связок).

Специально подготовленные упражнения способствуют повышению уровня развития специфических качеств чирлидера и совершенствованию элементов техники избранного вида чир спорта. К ним относятся разнообразные акробатические упражнения, способствующие развитию координационных способностей и направлены на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий. Акробатика крайне важна, как средство базовой вращательной подготовки, необходимой для успешного освоения прыжков, соскоков и т.п., так и в работе над современными упражнениями.

Хореографическая подготовка представляет собой систему овладения двигательной «школой», формирующей навыки ритмически упорядоченного движения, рабочей осанки, стилевой культуры, без которой невозможно никакое серьезное прогрессирование.

**Техническая подготовка чирлидера** - это процесс целенаправленного изучения и совершенствования техники выбранной специализации чир спорта. Овладение современной техникой с учетом индивидуальных особенностей и физической подготовленности позволяет достигнуть высоких результатов в избранном виде. Высокий уровень спортивных результатов требует постоянной и углубленной работы над совершенствованием техники в течение всего периода активных занятий чир спортом. В планах подготовки чирлидеров от новичка до квалифицированного спортсмена должна быть предусмотрена непрерывность овладения техникой. Даже достижение наивысших результатов не означает, что достигнуто техническое совершенство. Чирлидер должен продолжать улучшать технику различных элементов, движений, устранять отдельные неточности и ошибки.

В плане многолетней технической подготовки, особенно в юношеском возрасте, необходимо учитывать, что отдельные элементы техники не всегда доступны школьникам в силу недостаточного уровня развития каких-либо качеств (равновесия, силы отдельных групп мышц). В таком случае школьники овладевают несколько упрощенным вариантом. Однако при этом очень важно, чтобы не искажалась основа. Кроме того, в многолетней подготовке постоянно приходится приспосабливать технику к меняющимся условиям соревнований и росту уровня спортсменов-соперников.

**Теоретическая подготовка** - составная часть всей системы подготовки чирлидера и осуществляется в ходе тренировочного процесса. Она проводится в виде специально организованных лекций, бесед и теоретических занятий. Кроме того, часть теоретических знаний может сообщаться чирлидерам в ходе тренировочных занятий.

Содержание теоретической подготовки значительно меняется в зависимости от подготовленности общего кругозора и возраста.

Изучение следующих тем и вопросов: отечественная система физического воспитания, патриотическое воспитание спортсменов, воспитание морально-волевых качеств, методика обучения и тренировки, техника и тактика

избранного вида чир спорта, гигиена занятий физическими упражнениями, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях чир спортом, режим спортсмена (режим дня, гигиена питания и сна, закаливание), самомассаж и массаж, предупреждение травматизма и т.д.

Особое значение придается изучению теории избранного вида чир спорта. Необходимо, чтобы чирлидеры хорошо знали правила соревнований, умели вести дневник тренировки и проводить анализ занятий и тренировочного процесса.

Тенденции и перспективы развития чир спорта. Терминология чир спорта. Основные термины изучаемых упражнений. Большое значение имеет изучение основ методики тренировки - планирование круглогодичной тренировки по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) применительно к избранному виду чир спорта. Кроме этого, чирлидеры изучают основы техники упражнений с позиций биомеханики, что позволяет научно обоснованно подходить к анализу техники и к методике ее изучения и совершенствования.

Основы музыкальной грамоты. Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в чир спорте. Основы композиции и методика составления комбинаций. Требования к ним, компоненты оценки. Способы создания новых элементов.

**Общая тактическая подготовка** предполагает приобретение теоретических сведений по тактике в различных видах чир спорта, а также в смежных циклических дисциплинах. Знания по тактике обучающиеся получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших чирлидеров, просмотре кинограмм, киноколеек и кинофильмов, а также путем самостоятельного изучения литературы. Кроме этого, в процессе учебно-тренировочных занятий, в соревнованиях и при анализе накапливаются опыт и знания.

**Специальная тактическая подготовка** - это практическое овладение тактикой в чир спорт. Специальная тактическая подготовка проводится в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

При изучении тактики необходимо изучать опыт сильнейших чирлидеров, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей. Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения. Все это изучается накануне старта и позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований необходимо тщательно проанализировать эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее.

Тактическое мастерство чирлидеров базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет команде точно выполнить

задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

#### **Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:**

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

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

**Инструкторская и судейская практика** в течение всего периода обучения позволяет подготовить помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

**Отдых и восстановление** являются важными факторами подготовки спортсменов, значение которых в современном спорте все время возрастает в связи с повышением уровня тренировочных и соревновательных нагрузок. Поэтому те спортсмены, которые умеют правильно отдыхать и быстро восстанавливаться, имеют больше шансов на спортивные успехи.

Особое место среди средств восстановления, способствующих повышению физической работоспособности, а также препятствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, занимают **медико-биологические средства**. К числу медико-биологических средств относятся: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины, белковые препараты, спортивные напитки, кислородный коктейль, физиотерапия и гидротерапия, различные виды массажа, бальнеотерапия, баровоздействие, локальное отрицательное давление, бани (сауны), оксигенотерапия, адаптогены и препараты, влияющие на энергетические процессы, иглотерапия, электростимуляция, электросон, аэризация, музыка (цветомузыка).

#### **Психологическая подготовка чирлидеров.**

Специфика чир спорта, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли, умению работать в команде.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются

на две основные группы:

- вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

## **2.5. Воспитательная работа**

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности обучающихся должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для таких видов спорта, как чир спорт, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь обучающийся, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим

показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике чир спорта задача мотивации решается двумя путями: отбором обучающихся с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация обучающихся, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

Календарный план воспитательной работы формируется ежегодно организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по чир спорту.

Примерный календарный план воспитательной работы представлен в таблице 8.

Таблица 8

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Общая профориентационная деятельность	Просмотр фильмов спортивной тематики	сентябрь
		Беседа о знаменитых спортсменах	ноябрь
1.2.	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; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.3.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на	Турслет «Открытие сезона»	Сентябрь
		Поход выходного дня	Октябрь/ май

	формирование здорового образа жизни		
2.2.	Режим питания и отдыха	Беседа на тему «Правильное питание спортсменов». Беседа на тему «О пользе витаминов. Содержание витаминов в продуктах».	согласно плану мероприятий по санитарно- просветительской работе МАУ ДО «ДЮСШ»
2.3	Профилактика	Международный день борьбы с наркоманией (тематические беседы).	
Беседа на тему «Личная гигиена спортсменов».			
Беседа на тему «Вакцинация от гриппа. Вред или польза?».			
Беседа на тему «Профилактика простудных заболеваний».			
Беседа на тему «Профилактика алкоголизма. О вреде детского алкоголизма и пьянства».			
Беседа на тему «Профилактика табакокурения. О вреде никотина на детский организм».			
Беседа на тему «Осторожно гололёд. Профилактика травм. Первая помощь».			
Беседа на тему «Первая помощь при обморожениях. Профилактика обморожений».			
Беседа на тему «ВИЧ-инфекция. День борьбы со СПИДом».			
Беседа на тему «Профилактика клещевого энцефалита».			
Беседа на тему «Ранняя диагностика заболевания туберкулёзом».			
Беседа на тему «Профилактика спортивного травматизма».			
Беседа на тему «Первая медицинская помощь при ушибах, переломах, вывихах, носовых кровотечениях».			
Беседа на тему «Солнечные ванны весной и летом».			
Беседа на тему «Профилактика ОКИ. Гигиена рук».			
Беседа на тему «Профилактика педикулёза».			
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),	Экскурсия «Улицы Североуральска»	октябрь
		Посещение библиотеки, тема «Знаменитые спортсмены Североуральского городского округа»	ноябрь
		Экскурсия в музей Североуральского городского округа «Город мой на Северном Урале»	Март
		Прослушивание и исполнение государственного гимна РФ на спортивных мероприятиях.	В течение года

	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)		
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.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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
		Традиционный новогодний праздник «Чествование лучших спортсменов»	декабрь
		Выпускной МАУ ДО «ДЮСШ»	май

## 2.6. Антидопинговые мероприятия

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

– ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и

последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Основная цель этой работы направлена на борьбу с допингом в среде спортсменов и предотвращение использования ими запрещенных в спорте субстанций и методов. Предотвращению допинга в спорте обоснованно уделяется повышенное внимание. Эта проблема актуальна по многим причинам: угроза для здоровья спортсменов, разрушение представлений о спорте как области совершенствования человеческих возможностей и честной борьбы, риск формирования негативных социальных установок по отношению к спорту.

Кардинально проблему допинга в современном спорте может решать не только непосредственно допинг-контроль, но и информационно-образовательные мероприятия, направленные на оптимизацию отношений и знаний спортсменов и персонала спортсменов к проблемам допинга в спорте.

Представления о допинге формируются у молодых спортсменов в значительной степени под влиянием тренера. Но профессиональная компетентность и жизненный опыт тренерского состава лишь одни из множества факторов, под воздействием которых у спортсменов формируются представления о допинге и допустимости его использования в спорте.

Применение запрещенных фармакологических препаратов наиболее опасно для здоровья именно у спортсменов-подростков в возрасте от 14-23 лет. В этом возрасте активно идет формирование организма человека, его эндокринной системы, костной ткани, психического статуса. Применение же анаболических стероидов, гормонов, психотропных препаратов крайне негативно влияет на эти процессы.

Психолого-педагогическая составляющая антидопинговой работы направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в «большом спорте» и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед молодыми спортсменами тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также

психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

– формирование у спортсменов более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

– воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия;

– пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

– повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним формируется ежегодно организацией, реализующей настоящую программу. Примерный план представлен в Таблице 9.

Таблица 9

**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
Этап начальной подготовки	Беседа «Мы за честный спорт»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия
	Беседа «Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	Январь	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Январь-февраль	Прохождение онлайн-курса с обязательным получением сертификата
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Октябрь	Предоставление фотоотчета
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Мозгобойня «Честная игра»	март	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия
	Круглый стол «Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	Январь	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Январь-февраль	Прохождение онлайн-курса с обязательным получением сертификата

	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Октябрь	Предоставление фотоотчета
--	--	---------	---------------------------

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах согласно годовому учебно-тренировочному плану.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Занимающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Тренеру-преподавателю необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника (вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях), принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря. При достижении возраста и выполнении условий, определенных Квалификационными требованиями к спортивным судьям по виду спорта «чир спорт», обучающиеся могут получить категорию спортивного судьи.

План инструкторской и судейской практики формируется ежегодно организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по чир спорту.

Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице 10.

Таблица 10

**План инструкторской и судейской практики**

Умения и навыки	Виды теоретических и практических занятий	Этап и год спортивной подготовки
Работа с документацией	Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями	УТ1-4
	Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.	УТ1-4
	Подбор упражнений для совершенствования техники конькового и классического хода.	УТ3-4
	Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	УТ1-4
	Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения.	УТ3-4
Работа с группой	Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.	УТ-3-4
	Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.	УТ4
	Провести тренировочное занятие в группах начальной подготовки под наблюдением тренера-преподавателя	УТ3-4
	Обучение основным техническим элементам и приемам.	УТ3-4
	Определить и исправить ошибку в выполнении двигательных действий у обучающихся групп начальной подготовки	УТ3-4
	Провести подготовку групп начальной подготовки к соревнованиям	УТ3-4
	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера	УТ-4
Судейство	Изучение правил соревнований	УТ1-4
	Составление положения соревнований. Ведение протокола соревнований.	УТ-4
	Выполнение обязанностей судьи на старте, контролера, секретаря в рамках проведения соревнований на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях школьного уровня	УТ3-4

Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

## **2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020

№ 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 03.12.2020 № 61238).

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Восстановительные мероприятия стали составной неотъемлемой частью системы подготовки взрослых и молодых спортсменов. Состав средств восстановления зависит от возраста и квалификации, а также от характера выполненной нагрузки в микроцикле.

Средства восстановления делят на три группы: педагогические, медико-биологические, психологические.

**Педагогические средства** восстановления являются основными, так как определяют режим и сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки. Они включают в себя: рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма спортсмена; сочетание объемов общей и специальной подготовки; построение микро, мезо и макро циклов; правильное построение отдельного тренировочного занятия; полноценную индивидуальную разминку; подбор упражнений для активного отдыха и расслабления; создание комфортного эмоционального фона; варьирование отдыха между отдельными упражнениями и повторениями; использование различных средств восстановления. Установлено, что последствия утомления ликвидируются быстрее, если использовать не пассивный, а активный отдых.

**Медико-биологические средства** восстановления. Они занимают особенное, специфическое место в системе реабилитации спортсменов на начальном этапе подготовки. К их числу относятся: рациональное питание, массаж, сауна.

К **психологическим средствам** восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ

рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

Психологические средства восстановления на этапе начальной подготовки не применяются.

**Рациональное питание** обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Суточный рацион должен быть разделен на несколько приемов для лучшего усвоения пищевых веществ, сохранения чувства сытости на протяжении дня и исключения чрезмерного наполнения желудочно-кишечного тракта большим количеством пищи. Нерегулярное питание ухудшает пищеварение и способствует развитию желудочно-кишечных заболеваний.

Важно соблюдать определенные интервалы между приемами пищи и тренировками. Нельзя приступать к тренировкам вскоре после еды, так как наполненный желудок ограничивает движения диафрагмы, что затрудняет работу сердца и легких, снижая тем самым деятельность спортсмена. С другой стороны, мышечная деятельность препятствует пищеварению, так как уменьшается секреция пищеварительных желез и происходит отток крови от внутренних органов к работающим мышцам.

После физической нагрузки основной прием пищи должен быть не ранее чем через 40-60 мин.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств формируется ежегодно организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по чир спорту.

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 11.

Таблица 11

Время проведения	Средства восстановления	
	Начальная подготовка	Учебно-тренировочный этап
После тренировки	- гигиенический душ; - влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем	- гигиенический душ; - влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем
После тренировочных нагрузок	- гигиенический душ; - теплый душ; - суховоздушные и парные бани; - теплая или горячая ванны (эвкалиптовая, хвойная, морская, кислородная, углекислая), - массаж; - УВЧ-терапия; - повышение калорийности питания на 5-10% по сравнению с принятыми нормативами и количество жидкости увеличить на 0,5-1л;	- гигиенический душ; - теплый душ; - суховоздушные и парные бани; - теплая или горячая ванны (эвкалиптовая, хвойная, морская, кислородная, углекислая), - массаж; - УВЧ-терапия; - аутогенная или психомышечная, или психорегулирующая, психофизическая, идеомоторная и ментальная тренировка; - повышение калорийности

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуализация питания;</li> <li>- соблюдение режима труда и отдыха.</li> </ul>	<p>питания на 5-10% по сравнению с принятыми нормативами и количество жидкости увеличить на 0,5-1л;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуализация питания;</li> <li>- соблюдение режима труда и отдыха;</li> <li>- цветное и музыкальное воздействие;</li> <li>- разнообразный досуг.</li> </ul>
--	--	--

### **III. Система контроля**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения Программы**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

##### **3.1.1. На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «чир спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять 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-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

##### **3.1.2. 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;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

#### **3.2. Оценка результатов освоения Программы**

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.

Перевод на следующий год этапа подготовки осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей обучающихся и способностей их к освоению программы соответствующего года и этапа подготовки.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, не освоившие Программу предыдущего этапа, не допускаются к обучению на следующую ступень. Такие обучающиеся могут решением тренерского совета школы продолжить обучение повторно.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, не явившиеся на контрольные испытания без уважительных причин, получившие неудовлетворительные оценки при выполнении контрольных нормативов в школу на следующий этап подготовки не переводятся.

### 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в Таблицах 12-16.

Таблица 12

#### Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «чир спорт»

(для спортивных дисциплин «чир - джаз - двойка», «чир - джаз - группа», «чир - фристайл - двойка», «чир - фристайл - группа», «чир - хип-хоп - группа», «чир - хип-хоп – двойка»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
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
			10			
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Удержание равновесия.	с	не менее			

	Стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног.		3
2.2.	Лежа на животе, прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (упражнение «рыбка»)	количество раз	не менее 10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее 1 135

### Критерии оценивания

Если экзаменуемый укладывается в диапазон норматива, то его результат оценивается в 1 балл.

Если экзаменуемый показал результат лучше норматива – оценивается в 2 балла.

Если экзаменуемый не выполнил упражнение, либо выполнил с результатом ниже норматива, то его действие оценивается в 0 баллов.

Для зачисления и перевода в группы на начальном этапе подготовки необходимо в сумме набрать за все тесты (контрольные упражнения) не менее 9 баллов (мальчики), не менее 7 баллов (девочки).

Таблица 13

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на 1 год обучения учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта «чир спорт» (УТ1)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив для зачисления в группу УТ1	
			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»				
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
			14	12
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «чир – джаз – двойка», «чир – джаз – группа», «чир – фристайл – двойка», «чир – фристайл – группа»				

2.1.	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
2.2.	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
2.3.	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
2.4.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Поднимание выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее
			6
2.5.	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
2.6.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног	количество раз	не менее
			1
2.7.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее
			1
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «чир – хип-хоп – группа», «чир – хип-хоп – двойка»			
3.1.	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
4. Уровень спортивной квалификации			
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

Таблица 14

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления**

**на 2 год обучения учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта «чир спорт» (УТ2)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив для зачисления в группу УТ1	
			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»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,8	12,3
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.9	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	6
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,5	9,8
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			132	122
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «чир – джаз – двойка», «чир – джаз – группа», «чир – фристайл – двойка», «чир – фристайл – группа»				
2.1.	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	
			4	
2.2.	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	
			4	
2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Поднимание туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)	количество раз	не менее	
			7	
2.4.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Поднимание выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее	
			7	
2.5.	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	
			6	
2.6.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног	количество раз	не менее	
			1	

2.7.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее
			1
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «чир – хип-хоп – группа», «чир – хип-хоп – двойка»			
3.1.	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
4. Уровень спортивной квалификации			
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

Таблица 15

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на 3 год обучения на учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта «чир спорт» (УТЗ)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив для зачисления в группу УТЗ	
			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»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,7	12,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.90	6.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	7
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,5	9,8
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «чир – джаз – двойка», «чир – джаз – группа», «чир – фристайл – двойка», «чир – фристайл – группа»				
2.1.	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	
			5	
2.2.	Исходное положение – стойка на	с	не менее	

	всей стопе одной ноги. Вторая нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног		5
2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Поднимание туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)	количество раз	не менее 7
2.4.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Поднимание выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее 8
2.5.	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 6
2.6.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног	количество раз	не менее 1
2.7.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее 1
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «чир – хип-хоп – группа», «чир – хип-хоп – двойка»			
3.1.	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 7
4. Уровень спортивной квалификации			
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

Таблица 16

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на 4 год обучения на учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта «чир спорт» (УТ4)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив для зачисления в группу УТ4	
			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»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,2

1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.90	6.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	8
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,5	9,8
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			145	135
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «чир – джаз – двойка», «чир – джаз – группа», «чир – фристайл – двойка», «чир – фристайл – группа»				
2.1.	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	
			6	
2.2.	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	
			6	
2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Поднимание туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)	количество раз	не менее	
			7	
2.4.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Поднимание выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее	
			8	
2.5.	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	
			6	
2.6.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног	количество раз	не менее	
			1	
2.7.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее	
			1	
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «чир – хип-хоп – группа», «чир – хип-хоп – двойка»				
3.1.	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	
			7	
4. Уровень спортивной квалификации				

4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
------	---	---

### Критерии оценивания

Если экзаменуемый укладывается в диапазон норматива, то его результат оценивается в 1 балл.

Если экзаменуемый показал результат лучше норматива – оценивается в 2 балла.

Если экзаменуемый не выполнил упражнение, либо выполнил с результатом ниже норматива, то его действие оценивается в 0 баллов.

Для зачисления в учебно-тренировочную группу или перевода на следующий год обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо в сумме набрать за все тесты (контрольные упражнения) не менее 12 баллов (для спортивных дисциплин «чир – джаз – двойка», «чир – джаз – группа», «чир – фристайл – двойка», «чир – фристайл – группа», «чир – хип-хоп – группа», «чир – хип-хоп – двойка») или не менее 6 баллов (для спортивных дисциплин «чир – хип-хоп – группа», «чир – хип-хоп – двойка»), при этом обучающийся должен иметь спортивный разряд:

УТ1, УТ2, УТ3 - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;

УТ4 - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Тестирование по общей физической подготовке осуществляется один раз в год (в июне). Тестирование по специальной подготовке один раз в год (февраль-март).

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.** И.П. – носки ног на стартовой линии. Прыжок выполняется толчком обеими ногами с махом рук. Методические указания: длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей к ней точки касания мата ногами или любой частью тела испытуемого. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Критерием служит максимальный результат.

**Бег 1000 метров.** Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. Критерием, служит минимальное время.

**Бег 30, 60 метров.** Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек  $1,22 \pm 0,1$  м. Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.** Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание

рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (ИП): упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

**Челночный бег 3х10 м.** Предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется добежать до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, добежать до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. Упражнение выполняют на улице или в спортивном зале.

### **3. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

#### **3.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий**

##### **3.1.1. Начальная подготовка**

##### **Теоретическая подготовка.**

**Исторические сведения о возникновении чир спорта. Чир спорт в России и мире.** Значение чир спорта в жизни. Первые соревнования чир спорта в России и за рубежом. Популярность чир спорта в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. История развития чир спорта, просмотр видео –материалов выступлений чирлидинговых команд на соревнованиях различного уровня. История развития черлидинга в России и в Море. Основные достижения Российских чирлидинговых команд на международной арене. Общая характеристика спортивной подготовки, особенности чир спорта, как вида спорта. Понятие о спортивной тренировке. Её цель, задачи, основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка.

**Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.** 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.** 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.** Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физкультурой и спортом.

**Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.** 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.** Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

**Теоретические основы судейства.** Правила вида спорта. Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

**Режим дня и питания обучающихся.** Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

**Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.** Правила эксплуатации и безопасного использования и спортивного инвентаря.

### **Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по стою, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи, третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки; гантели, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Метание мячей в подвижную и

неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м.

**Специальная физическая подготовка (СФП).** Специально-двигательная подготовка: сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками – на пояс, к плечам, вверх и в таком же порядке вниз. Быстрое переключение с движений одной координации на движения другой координацией. Оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий. Формирование умения оценки движений во времени: выполнение общеразвивающих упражнений медленно и быстро, на время и т.п.

Формирование умения оценки пространственных величин: выполнение упражнений с малой и большой амплитудой, на заданную величину по ориентиру.

Формирование навыка дифференцирования мышечных усилий: выполнение простых упражнений с минимальным и максимальным усилием.

Повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора.

Мост из положения лежа и стоя. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону, назад у гимнастической стенки. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой.

Шпагаты (прямой, на правую, на левую).

Изучение и отработка базовых движений рук:

Руки на бёдрах, хай ви, лоу ви, верхний панч, «Т» (ти), Ломанное «Т» (ти), кинжалы, рамка, левая «К», правая «К», тачдаун, нижний тачдаун, лук и стрела, правая диагональ, левая диагональ, правое «Л», Левое «Л».

Изучение и отработка базовых шагов.

Изучение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления.

Так, Стредл, Так, Той тач, Пайк, Херки, Хедлер.

Комбинация прыжков «Так»-«Стредл».

Комбинация прыжков «Той тач» - «Херки», двойной Той-Тач.

Изучение и отработка пируэтов:

Повороты, Пируэт-карандаш, Джаз-пируэты.

Элементы акробатики. Гимнастический мост. Кувырки:

Статические положения:

- упор присев, стоя согнувшись, лежа;
  - стойка на лопатках, на голове, на руках, махом одной и толчком другой;
  - шпагаты – правой вперед, левой вперед, прямой;
  - равновесия («Ласточка», «Пассе»).
- Элементы хореографии:

Основные позиции ног, основные позиции рук.

Партерная хореография.

Деми и гранд плие в 2,3,4 позициях, батман тандю по 1 позиции, во всех направлениях, маленькие хореографические прыжки по 1 и 2 позициям.

Хореография классическая. Современная хореография, изучение стилей хип-хоп, джаз, фристайл.

Базовая техника хип-хоп танца.

Базовая техника чир фристайл.

### **Участие в спортивных соревнованиях**

Соревнования по чир спорту у мальчиков и девочек на начальном этапе подготовки проводят в номинациях девочки, мальчики 8-12 лет, начиная со второго года обучения малая группа, двойка.

### **Техническая подготовка**

В чир спорте одними из компонентов технической подготовки спортсменов являются координационная и музыкально-ритмическая подготовка. Поэтому в ходе тренировочного процесса предъявляются высокие требования к развитию и совершенствованию координационных способностей. Исполнение гимнастического упражнения под музыкальное сопровождение предполагает высокий уровень музыкально-ритмической подготовленности, которая влияет как на эстетический, так и на технический компонент исполнительского мастерства. Именно поэтому в чир спорте музыкально-ритмическая подготовка занимает важное место и является одним из компонентов технической подготовки. Чир спорт предполагает свою специфику построения соревновательных упражнений и согласованности двигательных действий спортсменов в команде.

### **Тактическая подготовка**

Овладение специальными двигательными навыками, характерными для чир спорта, развития тактического мышления и творческих способностей учащихся, эффективного применения полученных на тренировочных занятиях умений и навыков в соревновательном процессе.

Сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками – на пояс, к плечам, вверх и в таком же порядке вниз. Быстрое переключение с движений одной координации на движения другой координацией. Оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий. Формирование умения оценки движений во времени: выполнение общеразвивающих упражнений медленно и быстро, на время и т.п.

Формирование умения оценки пространственных величин: выполнение упражнений с малой и большой амплитудой, на заданную величину по ориентиру. Анализ и разбор деятельности спортсмена: отдельных тренировочных занятий и циклов, участия в соревнованиях. Привлечение спортсмена к планированию тренировочного процесса, разработка недельных, месячных, годовых и многолетних циклов подготовки.

### **3.1.2. Учебно-тренировочный этап.**

### **Теоретическая подготовка.**

**Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.** Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека.

**История возникновения олимпийского движения.** Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

**Режим дня и питание обучающихся.** Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

**Физиологические основы физической культуры.** Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития дыхательных навыков.

**Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.** Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

**Психологическая подготовка.** Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

**Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.** Классификация спортивного инвентаря и экипировка для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

**Правила вида спорта.** Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка. Задачи общей физической подготовки: Повышения и поддержания уровня функциональных возможностей чирлидера; Развитие всех основных физических качеств – силы, быстроты, скорости, выносливости и гибкости; Устранение недостатка в физическом развитии.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по стою, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи, третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами

(набивные мячи, гимнастические палки; гантели, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёрах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен).

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на руках и лопатках. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Разновидности прыжков. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике дисциплинам чир перформанс. Она ориентирована на максимально возможную степень их развития. Группировка, перекал назад в группировке и перекалом вперед сед в группировке, перекал назад в группировке и перекалом вперед упор присев, кувырок вперед, кувырок вперед в упор присев и прыжок вверх, серия кувырков вперед, кувырок вперед согнувшись, кувырок вперед длинный с прыжка, кувырок назад, стойка на носках, разбега, 2-3 колеса без остановки или в «темпе», мост наклоном назад.

Чир прыжки («апроуч», «абстракт», «так», «стредл», «хедлер», комбинация прыжков: «так»-«стредл».

Пируэты. Пируэт – вращение на одной ноге вокруг своей оси на 90, 180, 360 градусов. Виды пируэтов: простые пируэты, джаз-пируэты, тур пике. Пируэт флажок.

Махи. Мах – резкое движение ногой вперед, назад, в сторону или по круговое движение ногой (мах «веер»). При выполнении махов калено должно быть натянуто. Технически правильное выполнение махов – быстрым резким движением от бедра. Махи выполняются синхронно всей командой с максимальной амплитудой. Виды махов: мах вперёд, мах в сторону.

Базовые движения рук. Техника выполнения базовых движений рук в чир фристайле. Это значит, что нужно из одного положения сразу перейти в другое, держа руки чётко и ровно, работать над точностью и синхронностью выполнения базовых движений всей командой.

Базовые движения рук: «правая диагональ», «руки на бёдрах», «левая диагональ», «хай-ви», «правое К», «лоуви», «левое К», «верхний тачдаун», «верхний панч», «Т», «нижний тачдаун»; «ломанное Т», положение кистей: «Кулак», «правое Л», «Клинок»; «левое Л», хлопки: «клэп – хлопок», «класп», «кинжалы», «хлопок», «рамка».

Хореографический блок (техника чир фристайла, чир джаз и чир хип-хоп). Разучивание и отработка синхронного выполнения программ чир фристайл, чир джаз, чир хип-хоп.

Махи. Мах – резкое движение ногой вперед, назад, в сторону или по круговое движение ногой (мах «веер»). При выполнении махов калено должно быть натянуто. Технически правильное выполнение махов – быстрым резким движением от бедра. Махи выполняются синхронно всей командой с максимальной амплитудой. Виды махов: мах вперёд, мах в сторону.

Шпагаты. Шпагат – положение тела, при котором ноги находятся на одной линии, разведённые в противоположных направлениях. Выполнение этого элемента должно быть обязательно зафиксировано несколько секунд. Виды шпагатов: шпагат на правую ногу, шпагат на левую ногу, поперечный шпагат.

Акробатика. Акробатика в чирлидинге – это любые акробатические элементы (кувырок, колесо, рондат и т.д.), выполняется на полу. Виды акробатических элементов: кувырок вперёд, кувырок вперёд длинный с прыжка, кувырок назад, стойка на руках, колесо с шага, колесо с подскока, колесо с разбега, мост наклоном назад.

Лип –прыжки. Лип-прыжок – прыжок в шпагат с приходом на одну ногу. Виды лип прыжков: высокий лип вперёд, высокий лип в сторону.

Прыжок вверх (апроуч), прыжки ноги вместе –ноги врозь, выпады, прыжки на скамейку, соскок со скамейки в высоту, прыжки через скакалку, прыжки через 4 скамейки, выпрыгивания, прыжки на одной ноге, прыжки через скакалку, группировка, перекаат назад в группировке и перекаатом вперед сед в группировке, перекаат назад в группировке и перекаатом вперед упор присев, кувырок вперед, кувырок вперед в упор присев и прыжок вверх, серия кувырков вперед, кувырок вперед согнувшись, кувырок вперед длинный с прыжка, кувырок назад, стойка на носках, подъем в стойку на руках из положения «лежа на животе руки вверх», из упора присев выйти в стойку на руках, из упора присев толчком ног выйти в стойку на руках, из основной стойки выйти в стойку на руках, стойка на руках, махи ногами в стороны, наклоны в сторону, стойка на руках махом, перенесение веса тела на правую и на левую руку в стойке на руках, колесо с шага, колесо с подскока, колесо с разбега, 2-3 колеса без остановки или в «темпе», мост наклоном назад.

Построение программы в двойке на групповом исполнении элементов различной сложности, разнообразное использование пространства

соревновательной площадки и обязательное выполнение рисунков и перестроений. В то время как исполнительское мастерство в этом гимнастическом направлении оценивается по нескольким критериям, одними из которых являются музыкально-ритмическая и координационная согласованность различных двигательных действий спортсменов при исполнении соревновательной программы.

### **Участие в спортивных соревнованиях**

Обучающиеся 1-4 годов обучения на учебно-тренировочном этапе в течение сезона должны принять участие в 6 соревнованиях: 2 контрольных, 2 отборочных, 2 основных.

### **Техническая подготовка (тренировочный этап 1, 2, 3-го года)**

Формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для чир спорта, развития тактического мышления и творческих способностей учащихся, эффективного применения полученных на тренировочных занятиях умений и навыков в соревновательном процессе.

### **Техническая подготовка (тренировочный этап 4-го года)**

Сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками – на пояс, к плечам, вверх и в таком же порядке вниз. Быстрое переключение с движений одной координации на движения другой координацией. Оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий. Формирование умения оценки движений во времени: выполнение общеразвивающих упражнений медленно и быстро, на время и т.п.

Формирование умения оценки пространственных величин: выполнение упражнений с малой и большой амплитудой, на заданную величину по ориентир.

### **Тактическая подготовка**

Анализ и разбор деятельности спортсмена: отдельных тренировочных занятий и циклов, участия в соревнованиях. Привлечение спортсмена к планированию тренировочного процесса, разработка недельных, месячных, годовых и многолетних циклов подготовки.

Сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками – на пояс, к плечам, вверх и в таком же порядке вниз. Быстрое переключение с движений одной координации на движения другой координацией. Оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий. Формирование умения оценки движений во времени: выполнение общеразвивающих упражнений медленно и быстро, на время и т.п.

Формирование умения оценки пространственных величин: выполнение упражнений с малой и большой амплитудой, на заданную величину по ориентир.

Формирование навыка дифференцирования мышечных усилий: выполнение простых упражнений с минимальным и максимальным усилием.

Повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора.

### **Психологическая подготовка и восстановительные мероприятия**

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и, музыкальные воздействия; специальные приемы мышечной релаксации и др.).

Психологическая подготовка обучающихся проходит в условиях учебного занятия, соревнований, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств. Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки:

Применение техники релаксации. Рекомендуется для восстановления после тренировки.

Идеомоторная тренировка – мысленное воспроизведение движений, которые нужно выполнить.

Вхождение в оптимальное боевое состояние.

Вхождение в оптимальное боевое состояние в ходе соревнований.

Контроль соответствия моделям «идеальный чирлидер», «идеальная команда».

Управление поведением спортсменов перед соревнованиями.

### **Инструкторская и судейская практика**

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

## **3.2. Учебно-тематический план представлен в таблице 17.**

Таблица 17

### **Теоретическая подготовка**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	Сентябрь
	Физическая культура- важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Октябрь
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Ноябрь

	Закаливание организма	Декабрь
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	Январь
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Май
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	Июнь
	Режим дня и питание обучающихся	Август
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Ноябрь-май
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Сентябрь
	История возникновения олимпийского движения.	Октябрь
	Режим дня и питание обучающихся	Ноябрь
	Физиологические основы физической культуры	Декабрь
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Январь
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Май
	Психологическая подготовка	Сентябрь-апрель
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Декабрь-май
	Правила вида спорта	Декабрь-май

#### **4. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Разница в

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».

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс при реализации Программы должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в академических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.
- На этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические

требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» учебно-тренировочные занятия осуществляются с 8 до 20 часов, и проводятся в соответствии с учебным/тренировочным планом и расписанием, утвержденным директором ДЮСШ. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов. Продолжительность занятия (академический час) не должна превышать 45 минут.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

При формировании групп учитывается:

- минимальный возраст для зачисления в группы по виду спорта;
- результаты переводных (приемных) нормативов по общей и специальной физической подготовке обучающегося (поступившего);
- наполняемость групп по виду спорта и этапу подготовки.

Максимальный количественный состав учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двухкратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные занятия при необходимости допускается проводить одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Сформированным группам устанавливается норматив максимального объема тренировочной нагрузки - количество часов в неделю в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт».

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

## **5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **5.1. Материально-технические условия реализации Программы.**

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 18);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 19);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 18

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
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 (12х2 м)	штук	1
11.	Мат гимнастический	штук	6
12.	Помпоны	штук	48

Таблица 19

**Обеспечение спортивной экипировкой**

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)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Обувь спортивная для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Обувь спортивная, танцевальная для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1
Для спортивных дисциплин «чир - фристайл - группа», «чир - фристайл - двойка»							
4.	Костюм для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	1	1
Для спортивных дисциплин «чир - джаз - группа», «чир - джаз - двойка»							
5.	Костюм для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	1	1
Для спортивных дисциплин «чир - хип-хоп - группа», «чир - хип-хоп - двойка»							
6.	Костюм для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	1	1

## 5.2. Кадровые условия реализации Программы:

Согласно Федерального стандарта спортивной подготовки по чир спорту к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, предъявляются следующие требования:

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

В Организации реализация Программы осуществляется 1 тренером-преподавателем. Педагоги принимают участие в работе школьного методического совета, где делятся своим опытом работы. Также участвуют в семинарах, вебинарах, педагогических чтениях. Состояние кадрового обеспечения деятельности Организации на 01.01.2023г. представлено в таблице 20.

Таблица 20

### Кадровое обеспечение деятельности отделения

Количество педагогов	Кв.категория		Стаж работы				Образование
	I	В	1-10	11-20	21-30	31-40	
1	1		1				1

Методическое обеспечение осуществляется специалистом по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта.

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

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

### **5.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

1. Анцупов Е.А., Филимонова Г.С. Типовая программа по спортивной акробатике – М.: Советский спорт, 1991
2. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. - М.: ФиС, 2004.
3. 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.
4. Гаврилова Е.А., Безопасность в детско-юношеском спорте. Методические рекомендации. - – М.: «ООО» Принтлето», 2022. – 63 с.
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.
6. Лях В. И., Теоретико-методические основы тренировки координационных способностей юных и квалифицированных спортсменов. Настольная книга тренера. – М.: «ООО» Принтлето», 2022. – 69.: ил.
7. Матвеев А. П. Физическая культура: Программа общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2006.
8. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. - М., 2001.
9. Министерство Sports РФ <https://minsport.gov.ru/>
10. Мишин Б.И. Настольная книга тренера физкультуры/ Составитель - М.: АСТ Астрель, 2003.
11. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов. – М. – 2009. –112 с.
12. Сапин М. Р., Брыксина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. пособие для студ. пед. вузов. – М.: Академия, 2002.
13. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007.
14. Тарасова Л.В., Научно-методическое обеспечение спортивного резерва. Методическое пособие. - М.: ООО «Принтлето», 2021. – 39 с.
15. Тарасова Л.В., Формирование системы комплексного контроля подготовки спортивного резерва. Методическое пособие. - М.: ООО «Принтлето», 2022. – 47 с.
16. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для вузов/ Г. С. Туманян. – М.: Академия, 2006.

17. Управление методической деятельностью спортивной школы: научн-метод. Пособие / Н.Н. Никитушкина, И. А. Водяникова - М.: Советский спорт, 2012.-200с.

18. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации №1016 от 18.11.2022г.

19. Федеральный центр подготовки спортивного резерва <https://fcpsr.ru/>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 209456830344270487273059057625064489973230298031

Владелец Вершинин Евгений Валерьевич

Действителен с 16.09.2024 по 16.09.2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428902

Владелец Фролова Юлия Евгеньевна

Действителен с 30.10.2024 по 30.10.2025