

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА

**ПРИНЯТА**

на педагогическом совете

МБУ ДО СШ № 5

Протокол № 4 от «27» августа 2024г

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБУ ДО СШ № 5  
А.В. Ким  
приказ № 50 от «03» сентября 2024г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА  
«Чир спорт»**

Срок реализации: НП -2 года, УТ- 4 лет, ССМ-ВСМ бессрочно

Возрастная категория: от 7 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется: на бюджетной основе

ID номер программы в Навигаторе: 48157

Авторы – составители:  
Дрияева А.Ю., методист  
Селеткова К. А.,  
тренер-преподаватель

г.-к. Анапа 2024г.

## Содержание

<b>I</b>	<b>Общие положения.....</b>	<b>2</b>
1.2	Цель программы.....	4
<b>II</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Чир спорт».....</b>	<b>4</b>
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы .....	7
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
2.3	Виды (формы) обучения .....	9
2.4	Годовой учебно-тренировочный план.....	16
2.5	Календарный план воспитательной работы.....	18
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу ним.....	23
2.7	Планы инструкторской и судейской практики .....	29
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....	31
<b>III</b>	<b>Система контроля.....</b>	<b>37</b>
3.1	Требования к результатам прохождения Программы .....	37
3.2	Оценка результатов освоения Программы .....	42
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы .....	43
3.4.	Перечень тестов (примерный минимум) по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками по этапам	61
<b>IV</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта.....</b>	<b>66</b>
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий ...	66
4.2	Учебно-тематический план.....	86
<b>V</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Чир спорт».....</b>	<b>92</b>
<b>VI</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....</b>	<b>93</b>
6.1	Материально-технические условия реализации программы .	94
6.2	Обеспечение оборудованием спортивным инвентарем и экипировкой.....	97
6.3	Информационно-методические условия реализации Программы.....	99

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт» (далее – Программа) на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта чир спорт (Приказ Министерства Спортa Российской Федерации от 18 ноября 2022 г. № 1016) и является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного процесса в отделении «чир спорт» МБУ ДО СШ № 5.

Программа отвечает федеральным государственным требованиям, предъявляемым к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18 ноября 2022 г. № 1016).

### Наименование спортивных дисциплин в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вид спорта «Чир спорт»

Наименование вида спорта	Номер –код вида спорта							Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	104	000	1	5	1	1	Я		104	001	1	8	1	1	Я
Чир спорт	104	000	1	5	1	1	Я	чир - джаз - двойка	104	001	1	8	1	1	Я
								чир - джаз - группа	104	002	1	8	1	1	Я
								чир - фристайл - двойка	104	003	1	8	1	1	Я
								чир - фристайл - группа	104	004	1	8	1	1	Я
								чир - хип-хоп - двойка	104	005	1	8	1	1	Я
								чир - хип-хоп - группа	104	006	1	8	1	1	Я
								чирлидинг - группа	104	007	1	8	1	1	Б
								чирлидинг - группа - смешанная	104	008	1	8	1	1	Я
								чирлидинг - стант	104	009	1	8	1	1	Б
								чирлидинг - стант - смешанный	104	010	1	8	1	1	Я
								чирлидинг - стант - партнерский	104	011	1	8	1	1	Л
								батон - твирлинг - произвольная программа	104	012	1	8	1	1	Я
								батон - твирлинг - произвольная программа - двойка	104	013	1	8	1	1	Я
								батон - твирлинг - произвольная программа - группа (6-8 человек)	104	014	1	8	1	1	Я
								батон - твирлинг - произвольная программа - группа (8-10 человек)	104	015	1	8	1	1	Я

Программа разработана МБУ ДО СШ № 5 (далее Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт», утвержденной приказом Минспорта России от 18 ноября 2022 года № 1016, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ 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» (СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав

спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта (*ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ*).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее — НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее — ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее — ВСМ).

**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, а также направлена на:

- отбор одаренных детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в чирлидинге;
- освоение этапов подготовки, в том числе с учетом дальнейшего обучения по образовательным программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в профессиональные образовательные организации в области физической культуры и спорта.

Цель программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовленности занимающихся в соответствии с задачами этапов обучения по программе.

## **II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Чирлидинг (англ. cheerleading, от cheer — одобрительное, призывное восклицание и lead — вести, управлять) — вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастику и акробатику).

Чирлидинг можно разделить на два основных направления:

1. Соревнования команд по программам, подготовленным по специальным правилам;
2. Работа со спортивными командами, клубами, федерациями для выполнения следующих задач:
  - привлечение зрителей (болельщиков) на стадионы и в спортивные залы с целью популяризации физкультуры и спорта, здорового образа жизни;

- создание благоприятного морально-психологического климата на стадионе, смягчение агрессивного настроения болельщиков-фанатов, создание обстановки «позитивного фанатизма» и управление эмоциями фанатов;
- поддержка спортивных команд, участвующих в матче;
- активизация и разнообразие рекламно-имиджевой работы на спортивных мероприятиях.

Чирлидинг - относится к сложно-координационным видам спорта, для двигательной деятельности которых характерны чрезвычайно высокие требования к технике движений и качеству ловкости. Сложно-координационные виды спорта предъявляют повышенные требования к опорно-двигательному аппарату, к амплитуде движений в суставах, к механической прочности костей и суставов, к амортизирующей функции стопы и изгибов позвоночника.

Важным качеством спортсменов чирлидеров является способность удерживать высокий уровень исполнительского мастерства в соревновательных условиях мышечной деятельности.

Чирлидинг содержит координационно-сложные и интенсивные движения, включающие элементы акробатики, спортивной и художественной гимнастики, спортивных танцев. В процессе тренировки спортсменов-чирлидеров формируется богатейший арсенал двигательных навыков, отличающихся координационной точностью и сложностью.

Другой отличительной особенностью этого вида спорта является развитие силовых возможностей во всех их важнейших проявлениях: динамическая, статическая и взрывная сила, скоростно-силовая выносливость.

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

Важным средством повышения общей и технической подготовленности, улучшения спортивных результатов в самых различных видах спорта является акробатическая подготовка. Занятия акробатикой способствуют развитию множества важных двигательных и морально-волевых качеств. Акробатические упражнения разносторонне влияют на организм занимающихся: способствуют развитию силы, быстроты и точности движений, развивают способность ориентироваться в пространстве,

оказывают большое тренирующее воздействие на вестибулярный аппарат, совершенствуют функцию равновесия.

Сегодня чирлидинговые команды создаются на базе школ, колледжей, университетов. Кроме того, что чирлидинг выступает как самостоятельный вид спорта, он успешно сопровождает многие спортивные соревнования, усиливает зрелищность других видов спорта.

Команды можно формировать по следующим возрастным категориям:

Дети: 7-11 лет

Юниоры: 12-16 лет

Взрослые: 16+

Актуальность чирлидинга в том, что он создает условия для продвижения обучающихся к физическому совершенству. Позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества. Занятия чирлидингом развивают физические качества, а также смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде, т.е. коммуникативную, социальную и нравственную компетенции обучающихся.

Дети приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развивают грацию, пластику, формируют правильную осанку и походку. У подростков развивается координация движений, суставная подвижность, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Воспитывается музыкальность и чувство ритма, чувство красоты. Происходит развитие паралингвистической системы (качество голоса, его диапазон, тональность).

В спортивно-досуговой деятельности обучающихся устанавливается гармоничная связь между обучением и здоровьем, развиваются физические качества личности, происходит снятие напряжения, накопившегося утомления.

**Чир спорт** – это сложно-координационный 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.

### **Особенности и специфика тренировочного процесса в чир спорте**

**Чир спорт** - это организация основного объема тренировочного процесса в спортивных и хореографических залах.

С учетом специфики вида спорта чир спорт определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта чир спорт осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

**Структура системы многолетней спортивной подготовки** представляет собой единую систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. При осуществлении СП устанавливаются следующие этапы и периоды:

1. **Начальный этап – (далее НП) – 2 года:** период первого года спортивной подготовки; период свыше первого года спортивной подготовки.

2. **Учебно-тренировочный этап (спортивная специализация) – 3-4 года:** период до 3 лет и период свыше 3 лет.

3. **Этап Совершенствования спортивного мастерства (без ограничений)** – с учетом динамики спортивных достижений и результатов выступлений в официальных всероссийских соревнованиях.

4. **Этап высшего спортивного мастерства (без ограничений)** - с учетом динамики спортивных достижений и результатов выступлений в официальных всероссийских и международных соревнованиях.

## **2.1. 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**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
-----------------------------	--	--	-------------------------



Этап начальной подготовки	2	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	11	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

1) формируется учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов);
- объем недельной тренировочной нагрузки;
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося (*пп. 4.1. Приказа № 634*);
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «чир спорт» (*п.36 и п. 42 Приказа № 1144н*).

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций (*пп.4.2. Приказа № 634*).

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного ФССП по виду спорта (*пп.4.3. Приказа № 634*).

## 2.2 ОБЪЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования

			(этап спортивной специализации)		спортивного мастерства	спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	10	14	20	24
Общее количество часов в год	234	312	520	728	1040	1248

Программа рассчитана на 52 недели, учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

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

**Учебно-тренировочные занятия:**

очные, очно-дистанционные, групповые, с индивидуальным подходом, по индивидуальному учебному плану.

Дистанционные и электронные технологии для данной программы, применимы только в разделах теоретической подготовки и общей физической подготовки. В программе используется возможность проведения теоретической части с применением дистанционной формы обучения. Материал размещен на сайте МБУ ДО СШ № 5 <http://anapa-sport.ru/node/564>

Интеграция с очным и дистанционными формами обучения путем совершенствования и развития их позволит качественно улучшать образовательный процесс, делать его более мобильным, разнообразным и доступным.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в 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;
- на этапе высшего спортивного мастерства — четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (*пн. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта*).

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 час (*п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20*).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; (*пн. 3. 7. Приказа № 634*).

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий,
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (*пн. 3.8 Приказ № 634*).

#### **Учебно- тренировочные мероприятия:**

Учебно-тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям (*п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ*).

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-

тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов) (п. 39 Приказа № 999).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице ниже.

№ 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)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные	-	-	До 10 суток	

	мероприятия			
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 3 -кратного численного состава команды (от количества категорий, количества спортивных дисциплин) в виде спорта «чир спорт» (с учетом пп. 3.5 Приказа № 634).

## **Спортивные соревнования**

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.

Обучающиеся направляются 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, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации,

календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях (п.5 главы III ФССП по виду спорта).

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	1	2	2	4	5
Отборочные	-	1	2	2	2	2
Основные	-	1	2	2	4	4

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании (п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329ФЗ).

#### **Работа по индивидуальным планам**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях (пн. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации (пн. 3.4 Приказа № 634).

Индивидуальное планирование подготовки каратистов основано на принципах программно-целевого подхода. Сначала определяются цели подготовки, потом намечаются пути их реализации, а затем определяются средства и методы подготовки.

Типовая структура плана подготовки:

- цели, задачи, подготовки;
- системы мероприятий;
- ресурсное обеспечение;

- механизм реализации;
- контроль и управление программой;
- ожидаемая эффективность программы и критерия оценки.

При разработке Программы учитывались модельные характеристики соревновательной деятельности обучающихся (в измеряемых величинах) важно планировать динамику состояния спортсмена - параметры подготовленности, от которых зависит спортивный результат в главном старте (стартах).

План подготовки на год разрабатывается на основе ранее выполненных нагрузок и достигнутых изменений в компонентах подготовленности каратиста. Для каждого этапа мезоцикла подготовки ставится конкретная задача по изменению компонентах подготовки. Проводится планирование наиболее эффективных средств тренировки (их сочетание) в рамках отдельного тренировочного занятия, микро - и мезоцикла.

Можно использовать алгоритм планирования тренировки в годичном цикле в чирлидинге. Алгоритм планирования индивидуальной подготовки в годичном цикле представлен в таблице ниже.

№п/п	Операция	Организационно-методические указания
1	Определение главных соревнований	На основе стратегии выступлений в соревнованиях на предстоящий сезон
2	Выделение периодов и этапов подготовки	С учетом календаря соревнований и соблюдение специфических принципов спортивной подготовки
3	Разграничение циклов подготовки (в зависимости от этапов)	Учитывается направленность подготовки и продолжительность циклов
4	Планирование тестирующих процедур	С направленностью на коррекцию методик подготовки, подведение итогов тренировочных этапов
5	Определение сроков учебно-тренировочных сборов	Постановка задач, планирование сроков, место проведения
6	Определение сроков комплексных обследований	В соответствии с направленностью этапов подготовки
7	Дозирование интегральных характеристик нагрузки в месяц	Распределение средств подготовки (основных и дополнительных)
8	Планирование динамики нагрузки в годичном цикле	Корректировка плана с учетом многолетней динамики нагрузки и состояние подготовленности спортсмена

## **Рекомендации по организации психологической подготовки**

### **Основные методы и приемы психологической подготовки**

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения.

**Главный метод воздействия - убеждение**, воздействие на сознание спортсмена.

Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом.

Метод воздействия - косвенное внушение.

**Аутотренинг** - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

**Размышления**, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

В случае ***предстартовой лихорадки и нетерпения выступить*** (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае ***предстартовой апатии*** выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и



идеомоторной настройкой на предстоящее выступление. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

## **2.4. Годовой учебно-тренировочный план СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). *(пп. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта).*

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план Программы указан в таблице ниже.

Годовой учебно-тренировочный план составлен с учетом пункта 15 ФССП по виду спорта, приложений № 2 «Объем Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» и № 5 «Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки» к ФССП по виду спорта.

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенств ования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		

1.	Общая физическая подготовка (%)	40 - 47	35 - 40	25 - 30	16 - 20	10 - 15	10 - 14
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20 - 25	20 - 30	20 - 30	30 - 35	20 - 25	20 - 25
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 2	3 - 4	6 - 8	8 - 10	8 - 11
4.	Техническая подготовка (%)	10 - 17	10 - 17	16 - 26	20 - 30	22 - 34	22 - 34
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 - 10	8 - 10	8 - 10	10 - 12	5 - 8	5 - 8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 2	2 - 3	3 - 4	5 - 6
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	1 - 2	2 - 3	3 - 5	4 - 6	4 - 6

### Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок (часы)

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 3 лет	Свыше 3 лет		
Общая физическая подготовка	115	126	153	135	156	174
Специальная физическая подготовка	55	95	153	244	260	312
Техническая подготовка	39	54	132	201	360	424
Участие в спортивных соревнованиях	-	3	15	43	83	100
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	23	31	52	70	83	100
Инструкторская и судейская практика	-	-	5	14	41	69

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	3	10	21	57	69
<b>ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД</b>	<b>234</b>	<b>312</b>	<b>520</b>	<b>728</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>
<b>ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ</b>	<b>4.5</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>24</b>

## 2.5. План воспитательной работы.

Целью воспитательной работы тренера-преподавателя является формирование целостной гармонически развитой личности обучающегося. В занятиях с обучающимися следует уделять большое внимание воспитанию высоких моральных качеств человека, таких как любовь к Родине, чувство интернационализма, коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в воспитательной работе играет нравственное воспитание, в котором спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и других нравственных качеств.

Основным средством нравственного воспитания являются коллективные и групповые взаимодействия в процессе тренировки и соревнований, формирующие потребность в честном поведении, оказании помощи, контроля в решении задач, поставленных тренером-преподавателем.

Одна из необходимых задач в процессе занятий в спортивной школе состоит в том, чтобы спортсмены освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали. Нравственное сознание спортсменов воспитывается тренером-преподавателем с помощью методов убеждения, которые должны быть доказательными. Нельзя, например, убеждать, что для нравственного выполнения определенного сложного упражнения необходимо обладать настойчивостью, не имея практических доказательств. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Следует подчеркнуть, что проявление воли при преодолении неприятных состояний личности сменяется приятными переживаниями, являющимися большим стимулом волепроявления.

Действительным стимулом нравственного воспитания является поощрение спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков.

Виды поощрений могут быть следующими: похвала, благодарность и др. Процесс нравственного воспитания отличается сложностью и многосторонностью.

Формирование личности юного спортсмена происходит под влиянием педагогических воздействий не только тренером-преподавателем, но и школы, семьи и общественности.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе в спортивной школе является тренер-преподаватель. В деятельности тренера-преподавателя необходима гибкая и многогранная система воздействий, которая создаёт возможность эффективного влияния на личность спортсмена. Тренер-преподаватель, используя различные по форме содержанию требования к спортсмену, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию, особенности характера спортсмена.

Важное значение имеет самовоспитание спортсмена – его сознательная деятельность, направленная на изменение своей личности. На личность влияет спортивный коллектив, особое влияние оказывают родители, друзья, товарищи, пример педагога.

Самовоспитание спортсмена формирует личность спортсмена его активную жизненную позицию, способность противостоять пассивности. Наиболее распространенными способами и приемами самовоспитания являются самообязательства, самоотчет, самоанализ, самоконтроль, самооценка, некоторые приемы активной само регуляции эмоциональных состояний.

Одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя – воспитание качеств спортивного характера у спортсменов. Спортивный характер – это комплексное проявление особенностей личности. Чаще всего победы на крупнейших соревнованиях добиваются те спортсмены, которые обладают волей, настойчивостью и стремлением к победе.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Необычность их означает, что они максимальны для данного состояния спортсмена. Поэтому основным методом воспитания

волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировки и участия в соревнованиях. Систематическая тренировка и регулярные выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена. В процессе тренировки предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.

Основными средствами и методами воспитания целеустремленности являются:

- расширение и углубление теоретических знаний. Спортсмены должны понимать, как ближайшие, так и перспективные цели тренировок;

- планирование занятий не только по объёму и интенсивности выполнения упражнений, но и в связи с конкретными целевыми установками на каждое занятие;

- оценка каждого занятия, учет его результативности, анализ ошибок и причин успехов в процессе тренировки.

Весьма важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, эти способности можно воспитать посредством систематического выполнения тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе учебно-тренировочных занятий со спортсменами необходимо уделять внимание интеллектуальному (умственному) воспитанию, которое реализуется в приобретении специальных знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, аутотренинга, медитации. Кроме этого, надо воспитывать умение объективно оценивать и анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развивать познавательную активность, творческие проявления в спортивной и трудовой деятельности. Интеллектуальное воспитание обеспечивается в форме лекций, семинаров, самостоятельной работы с книгой и т.д. Умственному развитию способствует совместная работа с тренером-преподавателем по разработке и уточнению перспективных, годовых и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

Во всех этих случаях надо не только советоваться со спортсменами, но и привлекать их к принятию решений.

Необходимым компонентом формирования личности обучающегося является эстетическое воспитание. В спортивных школах оно осуществляется в самых различных формах.

К задачам эстетического воспитания спортсменов относятся:

- формирование эстетического отношения к окружающей действительности;
- развитие эстетических чувств, способностей и умение видеть прекрасное и создавать его в процессе занятий чир спортом;
- воспитание эстетических качеств: аккуратности, красоты движений, культуры поведения и общения;
- воспитание потребности делать прекрасное в спорте и жизни; - развитие эстетического вкуса и идеала.

Для решения этих задач должны использоваться не только общеизвестные средства, формы и методы эстетического воспитания (беседы по эстетике, посещение театров, выставок, знакомство с произведениями искусств), но и специфические, присущие лишь спорту (спортивная атрибутика, символика, ритуалы, средства наглядной агитации и пропаганды, музыкального сопровождения, оформление систематических занятий и др.). Усиление внимания к вопросам эстетического воспитания спортсменов помогает поднять на более высокий уровень организацию учебно-тренировочного процесса.

### **Календарный план воспитательной работы**

п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		

1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества;	В течение года

		- формирование сознательного отношения к учебнотренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

## **2.6. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ**

### **Теоретическая часть**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную



подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся: 1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулирует соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Спортсмены	Вид программы	Темы	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
	Теоретическое занятие	Что такое допинг и допинг-контроль	Тренер-преподаватель	1 раз в год
		Последствия допинга для здоровья		1 раз в год

Этап начальной подготовки	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в квартал
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		спортсмен	1 раз в год
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
	Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил». Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		спортсмен	1 раз в год
	Антидопинговая викторина		Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		спортсмен	1 раз в год
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допингконтроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

## **ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТЕРМИНОВ**

**Антидопинговая деятельность** – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирной антидопинговой кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** – ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный параолимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** – Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** – любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** – список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** – любой метод, приведенный в запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** – любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** – период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** – любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее представления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в

статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для Целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. *(п. 41 Приказа №999).*

Одной из задач СШ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по чирлидингу.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Учащиеся ТЭ должны овладеть принятой в чирлидинге терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

На тренировочном этапе необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрации результатов тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание надо уделять анализу соревнований. Спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

Тренировочный этап 1-2 год обучения:

1. Составление комплексов общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя.

2. Обучение пройденным общеподготовительным и специально-подготовительным упражнениям.

3. Участие в судействе тренировочных и соревновательных мероприятий, в судействе соревнований (в роли помощника тренера).

Тренировочный этап 3-4- года обучения:

1. Составление конспектов тренировочных занятий и проведение занятий по конспекту.

2. Участие в судействе в качестве бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений).

3. Организационная работа по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета.

4. Составление положения соревнований.

5. Оформление судейской документации.

6. Изучение особенностей судейства соревнований по чирлидингу.

7. Освоение критериев оценки технических действий в схватке.

Этапы ССМ и ВСМ:

1. Составление конспектов тренировочных занятий и проведение занятий по конспекту. Составление учебно-тренировочного сбора.

2. Участие в судействе в качестве бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений).

3. Организационная работа по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета.

4. Составление положения соревнований.

5. Оформление судейской документации.

6. Изучение особенностей судейства соревнований по чирлидингу.

7. Освоение критериев оценки технических действий в схватке.

### Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы

	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение) (п. 42 Приказа № 999).

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть



использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

### *Педагогические средства восстановления*

Наиболее естественными из всех используемых средства восстановления являются педагогические. Применение этих средств предполагает, как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достигнуть лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы. Ускорению течения восстановительных процессов у каратистов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки. В микроцикле утомление у занимающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например, понедельник - развитие скоростных качеств, вторник - развитие скоростных качеств. Для повышения работоспособности каратистов при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном - трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

### *Психологические средства восстановления*

К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-

психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления применяются в тренировочных группах и особенно в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

#### *Медико-биологические средства восстановления*

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баромассаж), спортивные растирки, гидро - и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом, и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоциклах тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого спортсмена.

Охарактеризуем основные из медико-биологических средств восстановления. Главным средством восстановления и повышения работоспособности спортсменов является питание. Период тренировочного процесса спортсмена совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей. Между тем, как показывает практика, проблеме питания зачастую не уделяется должного внимания ни самими занимающимися, ни тренерами.

Вследствие применения серии больших нагрузок или частого участия в соревнованиях у спортсменов может наблюдаться перевозбуждение или угнетение нервной системы, отражающееся на работоспособности спортсменов.

Отметим, что восстановительные мероприятия приведут к желаемому эффекту только при их соответствии функциональному состоянию организма спортсменов, которое тренер должен уметь оценивать.

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста,

спортивного стажа, квалификации индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

**Учебно-тренировочный этап (до 2 лет обучения)** - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня питание. Витаминизация.

**Учебно-тренировочный этап (свыше 2 лет обучения)** - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТ 1-го и 2-го годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства** с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключение одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапа спортивного совершенствования) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

#### Примерные комплексы основных средств восстановления

##### 1. После утренней зарядки:

Влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.

##### 2. После тренировочных нагрузок:

Индивидуальные комплексы средств, рекомендуемые индивидуально врачом примерно в следующих сочетаниях:

- массаж, УВЧ-терапия, тёплый душ;
- сауна, массаж;
- сауна, бассейн.

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной СПЕЦИИИЗЦИ И) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля (п.4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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» СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения (*п. 8 Приказа № 1144н*).

Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России (*п. 36 Приказа № 1144н*).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях (*п. 42 Приказа № 1144н*).

### **3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.**

Основными критериями оценки и контроля спортивной подготовки спортсменов на спортивных этапах являются:

- состояние здоровья,
- уровень общей и специальной физической подготовленности,
- спортивно-технические показатели,
- освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с индивидуальными планами спортивной подготовки;
- освоение теоретического раздела программы,
- выполнение спортивных разрядов и званий, в соответствии с ЕВСК.
- результаты выступления на официальных всероссийских и международных соревнованиях.

### **На этапе начальной подготовки, далее НП:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта чир спорт;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта чир спорт.

### **На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта чир спорт;
- - формирование спортивной мотивации;
- - укрепление здоровья спортсменов.

### **На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- - поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- - сохранение здоровья спортсменов.

**В группы начальной подготовки (НП)** принимаются лица из числа проходящих СП, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий чир спортом, по результатам индивидуального отбора, минимальный возраст зачисления - 7 лет. Продолжительность этапа 2 года.

**Учебно-тренировочные группы (УТ)** формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, проявивших способности, прошедших необходимую подготовку на начальном этапе не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа – 3-4 года.

**Группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ),** формируются из лиц, проходящих СП, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа без ограничений. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка лиц, проходящие СП идет на основании индивидуальных планов.

**Группы высшего спортивного мастерства (ВСМ),** формируются из лиц, проходящих СП, успешно прошедших этап подготовки в группах ССМ и выполнивших звание не ниже мастера спорта. Продолжительность этапа без ограничений. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка лиц, проходящие СП идет на основании индивидуальных планов.

Зачисление лиц в СШ на спортивную подготовку по чир спорту осуществляется по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к учебно-тренировочным занятиям по чир спорту.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу директора СШ, осуществляющей спортивную подготовку на основании решения органа самоуправления (тренерского, методического совета) с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе досрочно, на следующий этап подготовки (в другую группу подготовки) осуществляется приказом директора СШ, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом решения органа самоуправления организации на основании выполненного объема спортивной подготовки, установленных



контрольно-переводных нормативов, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по чир спорту, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования, предъявляемые Программой, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом организации, осуществляющей спортивную подготовку. Такие лица могут решением органа самоуправления учреждением (тренерского совета) продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Оценка качества образования по Программе включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию лиц, проходящих спортивную подготовку. Освоение спортсменами Программы завершается итоговой аттестацией спортсменов, проводимой Учреждением. К итоговой аттестации допускаются спортсмены, освоившие Программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам учебно-тренировочного плана.

Планируемые показатели соревновательной деятельности СП по чир спорту определены сроком реализации Программы, с учетом результатов выступлений лиц, проходящих СП и корректируются на конец календарного года.

### **Режим учебно-тренировочной работы**

Учебно-тренировочный процесс в СШ осуществляется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе и индивидуальными планами на этапах ССМ и ВСМ, рассчитанными на 52 недели.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации спортивной подготовки не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – не более 2-х часов
- на учебно-тренировочном этапе – не более 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства– 4 часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

### **Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки**

Порядок формирования групп спортивной подготовки по чир спорту определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

### **Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

На всех этапах спортивной подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по чир спорту и участию в соревнованиях.

В случае если по результатам указанных медицинских осмотров спортсмену будут противопоказаны занятия чир спортом, СШ на этом основании прекращает спортивную подготовку лица, отчисляет его из спортивной школы.

Медицинский осмотр (обследование) должен предусматривать:

- а) диспансерное обследование не менее одного раза в год;
- б) дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- в) контроль за питанием юных спортсменов и использованием восстановительных средств.

СШ обязана осуществлять систематический контроль за состоянием здоровья спортсменов, в том числе перед началом и непосредственно после окончания спортивных соревнований, в которых участвовали ее представители.

**Психофизические требования** – это требования к уровню проявления свойств высшей нервной деятельности, психических процессов, психомоторных качеств спортсменов.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка, представляющая собой комплекс упражнений, позволяющих тренировать психику и вместе с этим

развивать физические качества спортсмена. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «чир спорт»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «чир спорт»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год (*п.5 Приказ № 634*).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы (*п. 5 Приказа № 634*).

В случае если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося СШ осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации) (*п. 3.2 ст. 84 Федерального закона ЛФ 273-ФЗ*).

#### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «чир спорт»**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения:

1 - незначительное влияние

2 - среднее влияние;

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации**

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.

*Цель контроля* - оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности. Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

*Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный:*

1. *Этапный* контроль позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа.
2. *Текущий* контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.
3. *Оперативный* контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

*Оценка специальной физической подготовленности* складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости.

*Оценка технической подготовленности.* Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений. Контроль техники осуществляют визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность.

*Разносторонность техники* определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен и использует их в соревновательной деятельности. Контролируют число разнообразных действий и др.

*Эффективность техники* определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту. Эффективная техника - та, которая обеспечивает достижение максимально возможного результата в рамках данного движения.

## НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ЧИР СПОРТ"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "чир - джаз - двойка", "чир - джаз - группа", "чир - фристайл - двойка", "чир - фристайл - группа", "чир - хип-хоп - группа", "чир - хип-хоп - двойка", "батон - твирлинг - произвольная программа", "батон - твирлинг - произвольная программа - двойка", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (6 - 8 человек)", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (8 - 10 человек)"						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.6.	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	9	6
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "чирлидинг - группа", "чирлидинг - группа - смешанная", "чирлидинг - стант", "чирлидинг - стант - смешанный",						

"чирлидинг - стант - партнерский"

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

5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "батон - твирлинг - произвольная программа", "батон - твирлинг - произвольная программа - двойка", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (6 - 8 человек)", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (8 - 10 человек)"			
5.1.	Удержание равновесия. Стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног	с	не менее
			3
5.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее
			1
5.3.	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее
			90
5.4.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги). Не менее одного шпагата	градус	не менее
			135

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ  
РАЗРЯДЫ)  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-  
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ  
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА "ЧИР  
СПОРТ"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "чир - джаз - двойка", "чир - джаз - группа", "чир - фристайл - двойка", "чир - фристайл - группа", "чир - хипхоп - группа", "чир - хип-хоп - двойка", "батон - твирлинг - произвольная программа", "батон - твирлинг - произвольная программа - двойка", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (6 - 8 человек)", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (8 - 10 человек)"				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,9	12,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	



			6.10	6.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "чирлидинг - группа", "чирлидинг - группа - смешанная", "чирлидинг - стант", "чирлидинг - стант - смешанный", "чирлидинг - стант -				

партнерский"				
2.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
2.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	12
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "чир - джаз - двойка", "чир - джаз - группа", "чир - фристайл - двойка", "чир - фристайл - группа"				
3.1.	Прыжок отталкиванием двумя ногами, сгруппировавшись - ноги согнуты вместе, колени прижаты к груди, с последующим выполнением прыжка в высоту отталкиванием двумя ногами с разведением их в прыжке на угол не менее 90°	количество раз	не менее	
			3	
3.2.		с	не менее	

	Исходное положение - стойка на всей стопе одной ноги. Вторая нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног		3
3.3.	Исходное положение - лежа на спине. Поднимание туловища и ног в положение "сед углом", руки вперед, за 10 с (упражнение "складка")	количество раз	не менее 6
.4.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке. Поднимание выпрямленных ног в положение "угол"	количество раз	не менее 6
.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	с	не менее 5

	(упражнение "мост"). Фиксация положения		
.6.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног	количество раз	не менее 1
.7.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее 1

4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "чир - хип-хоп - группа", "чир - хип-хоп - двойка"

.1.	Исходное положение - сед, ноги врозь, угол между выпрямленными ногами не менее 120°. Наклон вперед, кисти рук находятся на линии стоп. Фиксация положения	с	не менее 5
-----	---	---	---------------

5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "чирлидинг - группа", "чирлидинг - группа - смешанная", "чирлидинг - стант", "чирлидинг - стант - смешанный", "чирлидинг - стант - партнерский"				
.1.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивания в высоту за 30 с	количество о раз	не менее	
			18	
.2.	Исходное положение - упор на параллельных брусьях. Поднимание выпрямленных ног в положение "угол". Фиксация положения	с	не менее	
			5	
.3.	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее	
			180	360
.4.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны - горизонтальная фиксация положения туловища (упражнение "ласточка"). Фиксация положения	с	не менее	
			3	5
5.5.	Стойка на голове. Фиксация положения	с	не менее	
			3	
5.6.	Исходное положение - лежа на	с	не менее	
	спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 50 см (упражнение "мост"). Фиксация положения		5	-
5.7.		с	не менее	

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

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

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ  
КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ЧИР  
СПОРТ"**

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "чир - джаз - двойка", "чир - джаз - группа", "чир - фристайл - двойка", "чир - фристайл - группа", "чир - хип-хоп - группа", "чир - хип-хоп - двойка", "батон - твирлинг - произвольная программа", "батон - твирлинг - произвольная программа - двойка", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (6 - 8 человек)", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (8 - 10 человек)"				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,9	11,3
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.40	6.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество во раз	не менее	
			13	7
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "чирлидинг - группа", "чирлидинг - группа - смешанная", "чирлидинг - стант", "чирлидинг - стант - смешанный", "чирлидинг - стант - партнерский"				

2.1.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.20	8.55
2.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	12
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "чир - джаз - двойка", "чир - джаз - группа", "чир - фристайл - двойка", "чир - фристайл - группа"				
3.1.	Прыжок в высоту отталкиванием двумя выпрямленными ногами с разведением в прыжке ног в положение поперечного шпагата (прыжок "гой-тач"). Выполнение в темпе	количество раз	не менее	
			3	
3.2.	Исходное положение - стойка на носке одной ноги, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Руки разведены в стороны. Удерживание равновесия. Выполнение с обеих ног	с	не менее	
			4	
3.3.	Исходное положение - стойка на носке одной ноги, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Руки разведены в стороны, смена трех различных положений рук. Выполнение с обеих ног	с	не менее	
			1	
3.4.	Исходное положение - лежа на спине. Поднимание туловища и ног в положение "сед углом", руки вперед, ноги разведены в положение поперечного шпагата за 15 с (упражнение "складка")	количество раз	не менее	
			10	
3.5.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке. Поднимание выпрямленных ног в положение "угол"	количество раз	не менее	
			8	
3.6.	Исходное положение - лежа на	с	не менее	

	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		10	
3.7.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног	количество раз	не менее	
			1	
3.8.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее	
			1	
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "чир - хип-хоп - группа", "чир - хип-хоп - двойка"				
4.1.	Исходное положение - сед, ноги врозь, угол между выпрямленными ногами не менее 120°. Наклон вперед, кисти рук находятся на линии стоп. Фиксация положения	с	не менее	
			6	
5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "чирлидинг - группа", "чирлидинг - группа - смешанная", "чирлидинг - стант", "чирлидинг - стант - смешанный", "чирлидинг - стант - партнерский"				
5.1.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивания в высоту за 40 с	количество раз	не менее	
			22	20
5.2.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 30 с	количество раз	не менее	
			18	16
5.3.	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее	
			360	
5.4.	Исходное положение - упор на параллельных брусьях. Поднимание выпрямленных ног в положение "угол". Фиксация положения	с	не менее	
			11	
5.5.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая отведена	с	не менее	
			5	7

	назад, руки разведены в стороны - горизонтальная фиксация положения туловища (упражнение "ласточка"). Фиксация положения			
5.6.	Стойка на руках. Фиксация положения	с	не менее	
			5	3
5.7.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 50 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее	
			5	-
5.8.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 40 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее	
			-	5
5.9.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата. Угол между ногами	градус	не менее	
			135	-
5.10.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее двух шпагатов. Фиксация положения	с	не менее	
			-	5
6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "батон - твирлинг - произвольная программа", "батон - твирлинг - произвольная программа - двойка", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (6 - 8 человек)", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (8 - 10 человек)"				
6.1.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 30 с	количество раз	не менее	
			18	16
6.2.	Прыжок в высоту с поворотом	градус	не менее	
	вокруг продольной оси		360	



6.3.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны - горизонтальная фиксация положения туловища (упражнение "ласточка"). Фиксация положения	с	не менее	
			5	3
6.4.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 50 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее	
			5	-
6.5.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата. Угол между ногами	градус	не менее	
			135	-
6.6.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее двух шпагатов. Фиксация положения	с	не менее	
			-	5
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ  
КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ ЗВАНИЯ)  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО  
СПОРТИВНОГО  
МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ЧИР СПОРТ"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "чир - джаз - двойка", "чир - джаз - группа", "чир - фристайл - двойка", "чир - фристайл - группа", "чир - хип-хоп - группа", "чир - хип-хоп - двойка", "батон - твирлинг - произвольная программа", "батон - твирлинг - произвольная программа - двойка", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (6 - 8 человек)", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (8 - 10 человек)"				

1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.10	5.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "чирлидинг - группа", "чирлидинг - группа - смешанная", "чирлидинг - стант", "чирлидинг - стант - смешанный", "чирлидинг - стант - партнерский"				
2.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.10	5.30
2.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	3
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			24	20
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "чир - джаз - двойка", "чир - джаз - группа", "чир - фристайл - двойка", "чир - фристайл - группа"				
3.1.	Прыжок в высоту отталкиванием двумя выпрямленными ногами с разведением в прыжке ног в положение поперечного шпагата (прыжок "той-тач"). Выполнение в темпе	количество раз	не менее	
			4	
3.2.	Исходное положение - стоя ровно с выпрямленными ногами и руками. Выполнение переворотов подряд в сторону по одной линии (упражнение "колесо")	количество раз	не менее	
			3	
3.3.		с	не менее	

	Исходное положение - стойка на носке одной ноги, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Руки разведены в стороны. Удерживание переднего равновесия		3
3.4.	Исходное положение - стойка на носке	с	не менее

	одной ноги. Вторая нога поднята вперед, стопа ее не ниже уровня		1
3.5.	Исходное положение - лежа на спине. Поднимание туловища и ног в положение "сед углом", руки вперед, ноги разведены в положение поперечного шпагата за 15 с (упражнение "складка")	количество раз	не менее
			10
3.6.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке. Поднимание выпрямленных ног в положение "угол"	количество раз	не менее
			8
3.7.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее
			10
3.8.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног	количество раз	не менее
			1
3.9.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее
			1

4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "чир - джаз - двойка", "чир - джаз - группа"

4.1.	Исходное положение - стойка на носке одной ноги. Выполнение поворота вокруг продольной оси ("пируэт"). Вторая нога согнута вперед, и ее стопа касается колена опорной ноги. После завершения вращения выполнить прыжок в высоту отталкиванием двумя выпрямленными ногами с разведением в прыжке ног и рук в положение поперечного шпагата ("джазовый пируэт на 720° и прыжок "той-тач")	количество раз	не менее
			1

5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "чир - хип-хоп - группа", "чир - хип-хоп - двойка"

5.1.	Исходное положение - сед, ноги врозь, угол между выпрямленными ногами не менее 120°. Наклон вперед, кисти рук находятся на линии стоп. Фиксация положения	с	не менее	
			6	

6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "чирлидинг - группа", "чирлидинг - группа - смешанная", "чирлидинг - стант", "чирлидинг - стант - смешанный", "чирлидинг - стант - партнерский"				
6.1.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивания в высоту за 40 с	количество раз	не менее	
			22	20
6.2.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 30 с	количество раз	не менее	
			18	16
6.3.	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее	
			360	
6.4.	Исходное положение - упор на параллельных брусьях. Поднимание выпрямленных ног в положение "угол". Фиксация положения	с	не менее	
			11	
6.5.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны - горизонтальная фиксация положения туловища (упражнение "ласточка")	с	не менее	
			5	7
6.6.	Стойка на руках. Фиксация положения	с	не менее	
			5	3
6.7.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 50 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее	
			5	-
6.8.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 40 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее	
			-	5
6.9.		градус	не менее	

	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата. Угол между ногами		135	-
6.10.	Продольный шпагат (с правой, левой	с	не менее	

	ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее двух шпагатов. Фиксация положения		-	5
--	--	--	---	---

7. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "батон - твирлинг - произвольная программа", "батон - твирлинг - произвольная программа - двойка", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (6 - 8 человек)", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (8 - 10 человек)"

7.1.	Исходное положение - стоя ровно с выпрямленными ногами и руками. Выполнение переворотов подряд в сторону по одной линии (упражнение "колесо")	количество раз	не менее	
			3	
7.2.	Исходное положение - стойка на носке одной ноги, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Руки разведены в стороны. Удерживание переднего равновесия	с	не менее	
			3	
7.3.	Исходное положение - стойка на носке одной ноги. Вторая нога поднята вперед, стопа ее не ниже уровня	с	не менее	
			1	
7.4.	Исходное положение - лежа на спине. Поднимание туловища и ног в положение "сед углом", руки вперед, ноги разведены в положение поперечного шпагата за 15 с (упражнение "складка")	количество раз	не менее	
			10	
7.5.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног	количество раз	не менее	
			1	
7.6.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее	
			1	
7.7.			не менее	

	Исходное положение - стойка на носке одной ноги. Выполнение поворота вокруг продольной оси ("пируэт"). Вторая нога согнута вперед, и ее стопа касается колена опорной ноги. После завершения вращения выполнить прыжок в высоту отталкиванием двумя выпрямленными ногами с разведением в прыжке ног и рук в положение поперечного шпагата ("джазовый пируэт на 720° и прыжок "той-тач")	количество раз	1
8. Уровень спортивной квалификации			
8.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"		

### **3.4. Перечень тестов (примерный минимум) по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками по этапам**

1. Какая последовательность чир-прыжков по мере возрастания сложности правильная?

- а) хедлер, абстракт, пайк, той тач, вокруг света;
- б) абстракт, пайк, той тач, вокруг света, хедлер;
- в) абстракт, хедлер, той тач, пайк, вокруг света;
- г) той тач, хедлер, вокруг света, абстракт, пайк.

2. Какой из перечисленных элементов акробатики самый сложный?

- а) фляк;
- б) переворот вперед на одну ногу;
- в) стойка на руках;
- г) сальто назад из положения стоя.

3. Разрешено ли выполнение акробатических элементов, удерживая в руках средство агитации?

- а) разрешено;
- б) запрещено.

4. Инверсия-это:

- а) положение флаера, при котором его плечи находятся ниже уровня поясницы и как минимум одна стопа находится выше головы;
- б) горизонтальное положение спортсмена лицом вверх.

5. Какая последовательность положения флаера в станте по мере возрастания правильная?
- а) либерти, купи, стэг, скорпион, флажок;
  - б) либерти, стэг, купи, флажок, скорпион;
  - в) купи, стэг, флажок, либерти, скорпион.
6. Какое из утверждений верно для возрастной категории "юниоры"?:
- а) минимум один споттер должен страховать каждого спортсмена выше уровня преп (плеч);
  - б) удержание шпагата (положение стредл) одиночной базой запрещено;
  - в) оба утверждения не верны;
  - г) оба утверждения верны.
7. Маунтер-это:
- а) спортсмен, чей вес поддерживают другие спортсмены (база), для выполнения станта или выброса;
  - б) спортсмен, который удерживает вес другого спортсмена и в то же время не имеет контакта со спортивной поверхностью;
  - в) дополнительный спортсмен, находящийся в физическом контакте с флаером и предоставляющий последнему устойчивость и стабильность.
8. Какая последовательность положения флаера в выбросе по мере убывания сложности правильная?
- а) бланш, сальто назад в группировке, той тач, так аут;
  - б) той тач, так аут, бланш, сальто назад в группировке;
  - в) сальто назад в группировке, бланш, той тач, так аут.
9. Какая пирамида у всех возрастных категорий запрещена?:
- а) "Бумажные куклы";
  - б) "Теншен ролл/дроп".
10. Какое максимальное количество оборотов флаера разрешено при заходах на стант, спусках со станта, а также переходах между стантами винтовым вращением у юниоров?
- а) 1 и 1/4 оборота;
  - б) 2 оборота;
  - в) 2 и 1/4 оборота.
11. Прервет ли акробатическую дорожку, включение в нее чир-прыжка?:
- а) да прервет;
  - б) нет не прервет.
12. Какое из утверждений не верно:
- а) при выполнении акробатики с места разрешены элементы в 1 горизонтальное и 1 вертикальное вращение;

- б) при выполнении акробатики с разбега разрешены элементы в 1 горизонтальное и 1 вертикальное вращение;
- в) при выполнении акробатики с места разрешено выполнять подряд два элемента, включающих в себя винтовое вращение;
- г) при выполнении акробатики с разбега запрещено выполнять подряд два элемента, включающих в себя винтовое вращение.

13. Флэт бэк-это:

- а) стант, в котором флаер находится в вертикальном положении;
- б) стант, в котором флаер находится в горизонтальном положении;
- в) стант, в котором флаер находится в положении инверсии.

14. Разрешены ли в возрастной категории "юниоры" станты, в которых флаер находится в положении инверсии?

- а) нет не разрешены;
- б) да, разрешены.

15. Какие виды аксессуаров или украшений (костюма, тела), разрешены при выступлении в чир-программе?:

- а) шпильки, неведимки;
- б) сережки, кольца;
- в) татуировки;
- г) пирсинг.

16. Разрешены ли в программах чирданс фристайл акробатические элементы с фазой полёта, при которых бедра вращаются выше головы?:

- а) разрешены;
- б) запрещены;
- в) запрещены, исключения: колесо без касания руками спортивной поверхности («маховое»), кувырок с прыжка с удержанием позиции pike, рондат и только если они выполнены отдельно.

17. Lift (лифт) – это

- а) партнерское взаимодействие, при котором спортсмен выполняет элемент, который он бы сам не смог сделать, но при этом не теряет контакт со спортивной поверхностью и поддерживается (страхуется) другим спортсменом;
- б) элемент, в котором спортсмен приподнимается и опускается над спортивной поверхностью партнером или группой.

18. Какая последовательность пируэтов по мере возрастания сложности правильная?

- а) пируэт- флажок, аттитюд, джаз-пируэт, фуэте, гранд пируэт;
- б) джаз-пируэт, гранд пируэт, пируэт-флажок, аттитюд, фуэте;
- в) джаз-пируэт, аттитюд, гранд пируэт, пируэт-флажок, фуэте.



19. Лип-прыжок—это:

- а) прыжок с одной ноги на другую;
- б) прыжок с двух ног на две;
- в) прыжок с двух ног на одну.

20. Горизонтальное положение спортсмена лицом вверх называется:

- а) релиз;
- б) супайн;
- в) друп.

21. Особенностью джаз-пируэтов является:

- а) вращение, при котором рабочая нога находится в положении «пассе» ;
- б) вращение с продвижением (серия пируэтов);
- в) вращение на согнутой ноге.

22. Расположите варианты махов по мере убывания сложности:

- а) мах в сторону, мах вперед, мах назад (вертикальный шпагат);
- б) мах назад (вертикальный шпагат), мах вперед, мах в сторону;
- в) мах назад (вертикальный шпагат), мах в сторону, мах вперед.

23. Экзекьютер (выполняющий) может выполнить вращение типа «бедро над головой», если:

- а) саппотер (поддерживающий) осуществляет контакт рукой/кистью/телом с рукой/кистью/телом экзекьютера, пока он не вернется обратно на спортивную поверхность или не примет вертикальное положение;
- б) выполняется только 1 вращение;
- в) выполнены оба условия (варианты а и б).

24. Прон—это:

- а) действие, при котором спортсмен перемещается на позицию выше и не имеет контакта со спортивной поверхностью;
- б) горизонтальное положение спортсмена лицом вверх.

25. Какая последовательность лип-прыжков по мере возрастания сложности верная?

- а) лип в сторону, лип вперед, переменный лип вперед, переменный лип с переходом в той тач;
- б) лип вперед, лип в сторону, переменный лип вперед, переменный лип с переходом в той тач.

26. Какая часть программы чир данс фристайл должна быть выполнена с помпонами?

- а) 50% программы;
- б) 80% программы;
- в) 100% программы.

27. Можно ли после прыжка той тач приземляться в положение на колено или в шпагат?:

а) нет нельзя;

б) да можно;

в) да можно в том случае, если первое касание соревновательной поверхности приходится на руку и/или стопу/ы.

28. Пируэт «Солнышко»-это:

а) пируэт с переворотом корпуса, при котором маховая нога вытянута вертикально вверх;

б) пируэт, при котором рабочая нога открыта в сторону на 90°;

в) пируэт, при котором рабочая нога удерживается рукой в положении вперед или в сторону на 180°.

29. Верно ли утверждение: «При выполнении акробатических элементов в чир данс фристайле в руках не должно быть помпонов»?

а) да верно;

б) нет не верно;

в) да верно, исключение– кувырки.

30. Разрешен ли в чир данс программах прыжок «Шушуновой»?:

а) нет;

б) да

## **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЧИР СПОРТУ**

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

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

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

Подготовку обучающихся во всех группах рекомендуется проводить с учетом требований Таблицы №4 по возможности с привлечением наглядных

материалов, видео-и фото материалов. Она включает в себя теоретическую, физическую, техническую, психологическую, волевую, хореографическую и др. виды подготовленности.

Методика хореографической подготовки в Чир спорте в для каждого этапа имеет свою специфику и свой программный материал.

Все элементы содержания тренировки составляют единое целое. Учитывая, что тренировочное задание является исходным элементом структуры тренировки, можно полагать, что эффективность тренировочного процесса в большей степени зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и тренировочных заданий, которые бы решали конкретные задачи.

Тренировочное занятие имеет основную, подготовительную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи. Задачи подготовительной части тренировки:

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

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

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

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

Задачи основной части:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений;
2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств);
3. Общее и специальное воспитание интеллектуальных качеств.

В качестве материала освоения здесь используются основные и вспомогательные упражнения.

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

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

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий. Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, переменный, интервальный, игровой, круговой, контрольный. В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому, последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность, независимо от состояния организма. На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени занятия.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет. Задачи заключительной части — это направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся, а также подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются: легко дозируемые упражнения, умеренный бег, ходьба, относительно спокойные игры. Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой. На заключительную часть отводится 10-15% общего времени занятия.

Многолетняя подготовка спортсменов осуществляется поэтапно. Каждый этап является составным звеном в общей системе многолетней подготовки и имеет свои цели, задачи и средства.

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка направлена на овладение системой знаний мировоззренческого, общенаучного и специально-прикладного характера, необходимых для всестороннего развития и формирования полноценной

личности спортсмена, а также обеспечения постоянного роста его спортивного мастерства.

Общее представление и небольшой объем знаний по многим вопросам юные спортсмены получают уже на начальном этапе обучения. С ростом мастерства на разных этапах подготовки возникает необходимость в более широком освещении и глубоком понимании проблем. Наиболее полно раскрываются и освещаются теоретические вопросы в группе совершенствования спортивного мастерства.

Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа, по отдельным вопросам - лекции с демонстрацией наглядных пособий. Они являются частью тренировочного процесса, их продолжительность определяется объемом информации.

## **Теория и методика физической культуры и спорта** **История развития чирлидинга**

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

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

## **Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта**

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

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

### **Организация и проведение соревнований**

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

Основные документы, необходимые для организации и проведения соревнований, их оформление. Планирование подготовки и проведения соревнований. Составление программы соревнований. Организаторы соревнований и их обязанности. Подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря.

Требования к проведению церемонии открытия и закрытия соревнований. Церемония награждения победителей.

### **Основы спортивной подготовки и учебно-тренировочного процесса**

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

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

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

### **Сведения о строении и функциях организма человека**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы их строение и взаимодействие.

Кровообращение, состав крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения. Обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека. Влияние физических упражнений на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

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

#### **Физиологические основы тренировки**

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

#### **Гигиенические знания, умения и навыки**

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

#### **Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни**

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

Понятие об инфекционных простудных заболеваниях (возбудители, передача, распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Общие требования к отдыху при регулярных тренировках чирлидингом.

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

### **Основы спортивного питания**

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

### **Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке**

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

### **Требования к технике безопасности при проведении занятий по Чир спорту**

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

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

### **Половозрастные особенности**



Рост и развитие организма ребенка является сложным и многогранным процессом. Каждый возрастной период имеет свои неповторимые особенности, что создает определенные трудности в планировании тренировочных нагрузок на разных этапах спортивной подготовки. Во многих видах спорта уже в школьном возрасте происходит становление детей и подростков как спортсменов высокого уровня. Развитие современного спорта характеризуется исключительно высокой напряженностью соревновательной борьбы, возросшей плотностью спортивных результатов, достижением объемов тренировочной нагрузки предельных величин. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо знать и учитывать индивидуальные и возрастнополовые особенности и возможности юных спортсменов при планировании учебно-тренировочного процесса.

Возрастно-половые особенности развития силовых способностей. Возрастной период от 6 до 18 лет является самым благоприятным для развития силовых способностей человека. За этот период абсолютные показатели силы основных мышечных групп увеличиваются на 200-500 и более процентов.

Наиболее высокими темпами возрастают показатели силы крупных мышц, туловища, бедра, голени, стопы. Относительные же показатели за это время улучшаются у мальчиков примерно на 200%, у девочек только на 150%.

Самыми благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13-14 до 17-18 лет, а у девочек и девушек от 11-12 до 15-16 лет, чему в немалой степени соответствует доля мышечной массы в общей массе тела (к 10-11 годам она составляет примерно 23%, 14-15 годам - 33%, а к 17-18 годам - 45%). Правда, за это время увеличивается масса тела, поэтому прирост относительной силы не столь уж выражен, особенно у девочек. В этой связи наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются в младшем школьном возрасте, особенно в период от 9 до 11 лет. Результаты экспериментов показывают, что в отмеченные отрезки времени силовые способности в наибольшей степени поддаются целенаправленным тренировочным воздействиям. Хотя наибольшие показатели силы различных мышечных групп наблюдаются чаще всего у людей 25-30-летнего возраста, известно немало случаев, когда уровень мировых достижений покорялся юношам и девушкам в 15-16 и 17-18 лет. При развитии силы важно учитывать морфофункциональные возможности растущего организма.

Наряду с естественными предпосылками развития силы школьный возраст является благоприятным периодом для совершенствования силовых способностей при направленных тренировочных воздействиях.

Уровень силовых способностей определяется не только возрастными и половыми особенностями. Он сильно колеблется в довольно широких пределах в зависимости от индивидуальных различий детей, характера двигательной активности, занятий конкретными видами спорта и других обстоятельств.

Возрастно-половые особенности развития скоростных способностей.

Развитие скоростных способностей за время пребывания ребенка в школе выражено не так ярко, как развитие силы, и заканчивается раньше. За 10-11 лет обучения - с 7 до 17 лет - показатели, характеризующие скоростные проявления человека, улучшаются на 20- 60% и более.

Как у мальчиков, так и у девочек ускоренными темпами улучшаются результаты в возрасте от 7 до 10-11 лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается еще с 11 до 14-15 лет. К этому возрасту фактически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений. Скорость бега на короткие дистанции у юношей продолжает еще улучшаться с 15 до 17-18 лет, но повышается незначительно. Целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта накладывают положительный отпечаток на скоростные способности: специально тренирующиеся имеют преимущества на 5-20% и более, а рост результатов может продолжаться до 25 лет.

Половые различия в уровне развития скоростных способностей невелики до 12-13 летнего возраста. Позже мальчики начинают опережать девочек, особенно в показателях быстроты целостных двигательных действий (бег, плавание и т.д.). Отдельные индивиды в любом школьном возрасте заметно опережают сверстников и даже более старших товарищей уже в раннем возрасте. Скорее всего, это результат высокой силы генетических влияний.

Возрастно-половые особенности развития выносливости.

Величина прироста показателей, характеризующих выносливость, зависит оттого, на каком уровне интенсивности работы они вычисляются. Так, если аэробную выносливость определять по показателям бега со скоростью 60% от максимальной, то за 10-11 лет обучения в школе у мальчиков она увеличивается почти на 600%. Если же измерять выносливость продолжительностью бега с интенсивностью 80%, то результаты увеличиваются только в 2 раза. При большей интенсивности работы результаты растут еще медленнее. Наиболее ускоренными темпами у всех детей результаты улучшаются в возрасте от 7 до 10-11 лет. Различные показатели выносливости (общей, скоростной, силовой), хотя и меньшими темпами, у мальчиков продолжают улучшаться также в средних и старших

классах. У девочек же при переходе от среднего к старшему школьному возрасту рост различных показателей выносливости резко замедляется, 22 останавливается или даже ухудшается, что особенно заметно для статической силовой выносливости различных групп мышц. Например, статическая силовая выносливость (тест «вис на согнутых руках») нарастает до 10-11 лет, потом резко снижается и почти не изменяется до 13-14 лет; снова резко увеличивается и с 15-16 лет столь же резко снижается до уровня семилетних девочек. Такие колебания обусловлены ростом неактивной массы тела в период полового созревания и, конечно же, отсутствием тренировки данного типа выносливости в школе и дома.

Статическая выносливость мышц брюшного пресса и сгибателей бедра, оцениваемая числом подниманий и опусканий туловища в положении лежа на спине, подниманий и опусканий прямых ног до угла  $90^\circ$  или педалирования, у мальчиков, хотя и неравномерно, увеличивается с 7 до 17 лет; а у девочек растет только до 11-12 лет. Затем эти показатели постепенно снижаются до уровня семилетних. Однако выносливость мышц спины у девочек равномерно возрастает вплоть до 17 лет.

Итак, различия в выносливости складываются в пользу мальчиков, начиная с 7-летнего возраста. С 13 лет преимущества становится еще более очевидным (разница в показателях 10-40%), возрастая к 17 годам (разница 15-60%). Специальные упражнения и условия жизни существенно влияют на рост выносливости. У занимающихся различными видами спорта на выносливость показатели этого двигательного качества значительно (иногда в 2 раза и более) превосходят аналогичные результаты не занимающихся спортом. Например, у спортсменов, тренирующихся в беге на выносливость, показатели МПК (максимального потребления кислорода - в мл/мин•кг) на 80% и более превышают средние показатели обычных людей.

Возрастно-половые особенности развития гибкости.

В отличие от других физических качеств, которые за время пребывания ребенка в школе могут улучшаться в несколько раз (например, показатели абсолютной силы), гибкость начинает регрессировать уже с первых лет жизни. Причины кроются здесь в постепенном окостенении хрящевых тканей. Более прочным становится связочный аппарат, который с каждым годом все меньше поддается воздействию на растягивание; уменьшается эластичность связок. К 13-16 годам завершается формирование суставов. Предельно возможная амплитуда движений в голеностопном суставе к 10-12-летнему возрасту уменьшается почти на 25%. Лишь в суставах позвоночного столба активная и пассивная гибкость улучшается до 13-14 лет. Однако в целом, с 10-11 лет наступает естественный регресс подвижности во всех суставах. Этому

уменьшению подвижности можно эффективно противодействовать систематическими тренировками. При этом у школьников младшего и первой половины подросткового возраста гибкость поддается направленному улучшению значительно легче, чем у более старших подростков (13-14 лет) и юношей. После однократной тренировки увеличение относительной растяжимости мышечно-связочного аппарата у детей 10-12 лет, не занимающихся спортом, составляет в плечевом суставе 10-12%, позвоночном столбе 8-9%, тазобедренном суставе - 10-12%, а у детей 15-17 лет соответственно - 5-6%, 4-5% и 8-10%. После 15-17 лет развитие подвижность в суставах снижается. Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного развития амплитуды пассивных движений во всех главных суставах человеческого тела, а средний и старший - для совершенствования активной подвижности в суставах. Гибкость - это одно из тех моторных качеств, в котором представительницы прекрасной половины человечества имеют преимущества. Девочки и девушки опережают мальчиков и юношей по ряду показателей подвижности суставов примерно на 20-30%. Как и в отношении других двигательных способностей, показатели гибкости у школьников одного и того же возраста, и пола широко варьируют. В процессе использования специальных упражнений обнаружено также, что у одних детей подвижность в суставах улучшается быстро и заметно, а у других - медленно и незначительно. Естественно, что и первые, и вторые должны попасть под особо пристальное внимание со стороны тренера. С детьми, имеющими от природы высокие показатели развития гибкости, бывает необходимо ограничить упражнения в растягивании и применять больше силовых и общеразвивающих упражнений по укреплению опорно-двигательного аппарата. В свою очередь, для детей, которые отличаются стойкими ограничениями подвижности в суставах, тренер-преподаватель может рекомендовать наряду с плановыми, применять самостоятельные ежедневные занятия для развития гибкости. Занятия разными видами спорта в целом положительно влияют на улучшение показателей подвижности с возрастом. Как выявлено, высшей амплитудой активной и пассивной подвижности в разных суставах отличаются гимнасты и акробаты. Это вполне естественно, так как эти виды спорта предъявляют повышенные требования к проявлению и развитию гибкости, от уровня которой, в свою очередь, зависят в этих видах спорта результаты.

Возрастно-половые особенности развития координационных способностей (КС).

В разные возрастные периоды естественное, обусловленное созреванием организма, развитие КС протекает одновременно и разнонаправлено. Однако

наиболее интенсивно показатели разных КС нарастают с 7 до 9 и с 9 до 11-12 лет. Особенно бурно развиваются КС у детей с 7 до 11-12 лет.

Начиная со второй половины среднего школьного возраста, различные КС изменяются особенно дифференцированно и противоречиво. После спада с 12 до 13 лет, у мальчиков с 13 до 15 лет продолжают увеличиваться абсолютные показатели КС в циклических движениях (прирост 13,4%); в ациклических движениях (34,6%); в акробатических упражнениях (27,6%); в баллистических движениях с установкой «на силу» (41,6%- наибольший прирост от 7 до 17 лет). Во всех случаях приросты результатов достоверны. Вероятнее всего, эти темпы прироста связаны с параллельным ростом «кондиционных» (силовых и скоростно-силовых) способностей в этом возрасте. В то же время отдельные показатели КС с 12 до 13 и с 13 до 14 лет сохраняются у мальчиков на уровне 12-летних или также, как и у девочек временно ухудшаются (абсолютные показатели КС в метаниях на меткость, абсолютные и относительные показатели КС в спортивно-игровых двигательных действиях).

После незначительного прироста и частично стабилизации с 11 до 14 лет, вызванного морфофункциональными преобразованиями в период полового созревания, с 14 до 15 лет и, в определенной мере, с 15 до 16 лет у девочек продолжается еще заметное улучшение способностей управлять движениями, особенно в метаниях акцентом «на меткость» и в спортивно-игровых двигательных действиях. Хотя и меньшими темпами, чем в предыдущие периоды, но с 15 до 16-17 лет продолжается так же дальнейший рост КС у юношей.

Особенности развития специфических КС. Способность точно воспроизводить и дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры движений с 12-13 лет улучшается незначительно, фактически наступает стабилизация или даже ухудшение отдельных показателей названной способности. Оптимум развития способности к ориентированию в пространстве приходится на первые годы подросткового периода." С 10-11 до 13 лет прирост этой способности несколько замедляется, после чего с 13 до 15-16 лет (особенно у мальчиков) наблюдается дальнейшее повышение результатов. Способность к пространственной ориентировке достигает высшей точки у девочек и мальчиков примерно в 13-15 лет.

Общей тенденцией становления равновесия является резкое улучшение этой способности у девочек до 13, а у мальчиков до 14 лет.

После 11 лет у девочек и после 13 лет у мальчиков темпы роста способности к ритму резко замедляются и стабилизируются вплоть до

студенческого возраста. Однако обнаружился рост этой способности не только с 9 до 14 лет- на 24%, но и с 14 до 17 лет- на 16 лет.

Приросты способности к перестроению двигательных действий у девочек после 11-12 лет резко уменьшаются или отсутствуют. У лиц мужского пола эта способность улучшается в течение всего времени · обучения в школе, но это повышение носит неравномерный характер. К Периодам наиболее интенсивного возрастания этой способности можно отнести периоды с 7 до 11, с 13 до 14 и с 15 до 16 лет.

Статокинетическая устойчивость заметно улучшается в младшем школьном возрасте и продолжается в среднем школьном возрасте. Большие возможности для ее развития и совершенствования имеются в старшем школьном возрасте, которые сохраняются вплоть до 20 лет.

В отличие от других КС, способность к расслаблению мышц с 7 до 10 лет у мальчиков существенно не изменяется. Наиболее резкое улучшение выявилось с 10 до 11 лет; с 12 до 14 лет происходит некоторая стабилизация данного показателя, который вновь улучшается с 14 до 15 лет. У девочек в период с 7 до 9 лет способность к расслаблению не изменялась. Ее последовательное улучшение происходит с 10 до 12 лет, затем также как и у мальчиков, наблюдается стабилизация и резкое повышение с 14 до 15 лет. К 15 годам способность расслаблять мышцы и у юношей, и у девушек достигает уровня взрослого человека.

Быстрота реагирования в простых условиях прогрессирует к 13 годам у девочек и к 13-14 годам у мальчиков, а позже остается примерно на таком же уровне; быстрота реагирования в сложных условиях достигает своей высшей отметки в 13 лет у представительниц женского пола и в 14 лет - мужского.

25% от общего прироста в развитии КС достигают лица мужского пола в среднем к 8,3, а лица женского - к 8,1 годам; 50%- к 10,2 и 9,6 годам; 75%- к 12,4 и 11,9 годам и 100%- к 16,2 и 15,9 годам.

Наибольшее число сенситивных (наиболее благоприятных) периодов развития КС приходится на возраст от 7 до 11 -12 лет. В частности, у девочек с 8 до 9 лет выявилось в 5 раз, а с 9 до 10 лет- в 4 раза больше сенситивных периодов, чем с 13 до 14 лет.

Половые различия между мальчиками и девочками в показателях разных КС имеют свои особенности. В показателях способности к воспроизведению, дифференцированию и отмериванию параметров движений, отдельным признакам способности к ориентированию в пространстве и статического равновесия они незначительны и несущественны. Есть еще ряд показателей КС (абсолютные - в метаниях на меткость попадания, в прыжках на точность приземления), где средние результаты одинаковы у мальчиков и девочек или

последние имеют преимущества. Обнаружена более высокая способность к расслаблению мышц у девочек по сравнению с мальчиками. Достоверные различия в пользу девочек начинают проявляться 10 летнего возраста.

### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовке.**

Основные задачи начальной подготовки:

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

### **Примерный годовой тематический план для этапа начальной подготовки первого года обучения**

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая подготовка	0.5	0.5					0.5		1	0.5			3
Общая физическая подготовка	10	10	10	9	10	8	9	8	10	10	11	10	115
Специальная физическая подготовка	4	5	4	6	4	4	5	4	4	5	5	5	55
Техническая подготовка	3	2	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	39
Тактическая подготовка	1	2	1		1	1	2	2	2	1		1	14
Психологическая подготовка	1				0.5	2	1	1			0.5		6

Участие в спортивных соревнованиях													
Медицинские и медикобиологические, восстановительные мероприятия				0.5								0.5	1
Тестирование и контроль			0.5				0.5						1
Итого	19.5	19.5	19.5	19.5	19.5	18	21	18	21	19.5	19.5	19.5	234

### Примерный годовой тематический план для этапа начальной подготовки свыше одного года обучения

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая подготовка	1	0.5	0.5						1	1,5		1,5	6
Общая физическая подготовка	10	11	9	10	9	10	11	10	11	10	13	12	126
Специальная физическая подготовка	8	7	8	8	8	7	8	8	8	8	9	8	95
Техническая подготовка	5	4	5	5	4	4	5	4	5	4	5	4	54
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2					16
Психологическая подготовка	1	1		2	1	1	1	1	1				9
Участие в спортивных соревнованиях			1		0.5					1,5			3
Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия								0.5		0.5			1
Тестирование и контроль					1				1				2
Итого	27	25,5	25,5	27	25,5	24	27	25,5	27	25,5	27	25,5	312

### Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе.

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

Основными задачами данного этапа являются:

- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений;
- обучение базовой технике в чирлидинге;
- обучение базовой хореографической подготовке;



- формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, размер, ритм, темп, громкость, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой;
- изучение теоретического материала;
- дальнейшее повышение уровней общей и специальной физической подготовленности, а также функциональной подготовленности;
- совершенствование специальных физических и психологических качеств;
- совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;
- дальнейшее развития умения определять средства музыкальной выразительности;
- подготовка и участие в соревнованиях;
- развитие морально-волевых качеств;
- направленный отбор на этап спортивной специализации;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение контрольных нормативов, практика в организации тренировочного процесса и судейства соревнований.

### **Примерный годовой тематический план для учебно-тренировочного этапа до 3 -х лет**

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	12	11	11	13	13	13	12	12	13	12	17	14	153
Специальная физическая подготовка	12	11	11	13	13	13	12	12	13	12	17	14	153
Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
Теоретическая подготовка	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1			12
Тактическая подготовка	3	3	1	1	2		2	2	2	2		2	20
Психологическая подготовка	2	3	3	2			2	2	2	3		1	20
Участие в спортивных соревнованиях		2	3		2	1	3	2	2				15

Инструкторская и судейская практика	1	1	1			1	1						5
Медицинские и медикобиологические, восстановительные мероприятия			1		1		1		1	1		1	6
Тестирование и контроль	1			2					1				4
Итого	44	43	43	44	43	40	45	42	46	42	45	43	520

### **Примерный годовой тематический план для учебно-тренировочного этапа свыше 3-х лет**

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	10	11	11	11	11	9	9	11	11	11	14	16	135
Специальная физическая подготовка	18	20	19	21	19	20	21	20	19	21	23	23	244
Техническая подготовка	14	17	16	18	16	15	16	16	17	17	20	19	201
Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2			15
Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	35
Психологическая подготовка	3	2	1	1	3	1	3	1	3	1		1	20
Участие в спортивных соревнованиях	4	3	3	3	4	5	5	5	6	5			43
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2			2				14
Медицинские и медикобиологические, восстановительные мероприятия		3	3		3		3		2				14
Тестирование и контроль	2		2				1					2	7
Итого	58	62	61	60	62	56	63	58	65	60	59	64	728

### **Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего совершенствования мастерства.**

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

На данном этапе подготовки программа несет обучающий характер, уже в меньшей степени, чем в тренировочных группах. Большой удельный вес падает на процесс совершенствования и шлифовки техники движений и танцевальных связок.

Чирлидеры выводятся на более высокий уровень специальной и физической подготовленности.

Задачами этапа совершенствования спортивного мастерства являются и высшего совершенствования мастерства: □ изучение теоретического материала;

□ дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, предупреждение травматизма, применение медико-биологических и психологических средств восстановления работоспособности, применение фармакологических препаратов;

□ функциональное и морфологическое совершенствование различных систем организма;

□ дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности;

□ повышение уровня функциональной подготовленности;

□ совершенствование исполнительского мастерства с учетом современных представлений и тенденций развития требований в чирлидинге;

□ освоение высоких тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта;

□ достижение спортивных результатов;

□ практика судейства соревнований;

□ выполнение контрольных нормативов.

### Примерный годовой тематический план для этапа совершенствование спортивного мастерства

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	13	10	13	13	13	11	13	13	13	13	18	13	156
Специальная физическая подготовка	22	22	21	22	22	19	22	21	20	22	27	20	260
Техническая подготовка	25	30	30	30	30	30	30	30	30	29	36	30	360
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Тактическая подготовка	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4		4	40
Психологическая подготовка	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2		1	19
Участие в спортивных соревнованиях	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	7	83
Инструкторская и судейская практика	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4		3	41

Медицинские и медикобиологические, восстановительные мероприятия	3	5	3	4	3	4	3	3	4	4		4	40
Тестирование и контроль	5	3		2			5	1	1				17
Итого	87	89	84	90	86	80	91	86	87	87	89	84	1040

### **Рекомендации по организации психологической подготовки**

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

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

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

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

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

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

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

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

Точность мышечно-двигательных ощущений проверяется с помощью динамометрии, на котором спортсмены после нескольких проб, не глядя,

должны зафиксировать требуемое усилие. Отклонения позволяют судить о способности чирлидера воспроизводить заданное усилие.

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

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

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

#### **4.2. Учебно-тематический план.**

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

*Приложение №6*

*Примерный учебно-тематический план теоретической подготовки*

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени	Сроки проведения	Краткое содержание
подготовки		в год (минут)		

Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	≈ <b>120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства.	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты)

	Правила вида спорта			спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь -май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебнотренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	≈ <b>600/9 60</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/10 7	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

История возникновения олимпийского движения	≈ 70/10 7	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/10 7	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/10 7	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/10 7	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы техникотактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/10 7	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/10 6	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности



	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/10 6	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/10 6	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности,	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы
	самоанализ обучающегося			спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебнотренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

## **Принципы подготовки**

Подготовка спортсменов строится в соответствии с общими принципами системы физического воспитания - принципами всестороннего и гармоничного развития личности, прикладной и оздоровительной направленности.

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

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

- направленность на максимально возможные достижения, углублённая специализация и индивидуализация;

- единство общей и специальной подготовки;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности и предельности в увеличении тренировочных нагрузок;
- волнообразная динамика нагрузок;
- цикличность тренировочного процесса;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена;
- возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.

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

## **Рекомендации по технике безопасности.**

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

1. Общие требования безопасности на тренировках.
  - 1.1. К проведению тренировочного занятия по чирлидингу допускается тренер-преподаватель, прошедший инструктаж по технике безопасности.
  - 1.2. Опасные факторы:
    - травмы при выполнении упражнений без страховки;
    - травмы при выполнении упражнений на влажном полу зала; - наличие посторонних предметов в зале.
  - 1.3. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
  - 1.4. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.
  - 1.5. Последовательное и прочное освоение воспитанниками техники выполнения спортивных элементов и защитных приемов.
  - 1.6. После проведения тренировочных занятий принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
  - 1.7. Выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.
2. Требования безопасности перед началом занятий.
  - 2.1. Надеть соответствующую одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
  - 2.2. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.
  - 2.3. Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.д.).
  - 2.4. Проверить исправность спортивного инвентаря, оборудования, аудиоаппаратуры.
  - 2.5. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения тренировочного занятия.
  - 2.6. Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: эластичных бинтов, стяжек.
  - 2.7. Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.
3. Требования безопасности во время занятий.
  - 3.1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.
  - 3.2. Не выполнять упражнения без тренера-преподавателя, а также без страховки.
  - 3.3. Спортсмены должны располагаться по площади спортивного зала, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

- 3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- 3.5. Не допускать выполнение сложных элементов без страховки, если нет уверенности в их выполнении.
- 3.6. Соблюдать дисциплину на занятиях.
4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.
  - 4.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить тренировку, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.
  - 4.2. При получении учащимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
5. Требования безопасности по окончании занятий.
  - 5.1. После окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход учащихся из зала.
  - 5.2. Проветрить спортивный зал.
  - 5.3. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
  - 5.4. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.
  - 5.5. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

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

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «чир спорт»**

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

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по Программе, может

быть зачислено в МБУ ДО СШ № 5 при наличии документа удостоверяющего личность поступающего или копии свидетельства о рождении, копия документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) несовершеннолетнего поступающего и (или) документа подтверждающего родство, установление опеки или попечительства, медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки, фотографии поступающего (2 шт, 3x4), иные документы определенные локальными актами организации.

Минимальный возраст для зачисления в группу по направлению ката: на этап начальной подготовки - 7 лет; на учебно-тренировочный этап - 8 лет; на этап совершенствования спортивного мастерства – 11 лет; на этап высшего спортивного мастерства - 14 лет.

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

11. 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».

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

Реализация Программ проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «чир спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка (*п. 7 главы ФССП по виду спорта*).

Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «чир спорт» учитываются Организацией при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана (*п. 8 главы VФССП по виду спорта*).

К Особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки (*п. 9 главы 5 ФССП по виду спорта*).

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта не ниже всероссийского уровня (п. 10 главы ФССП по виду спорта).

- 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 (п. 11 главы 5 ФССП по виду спорта).

- Учебно-тренировочные занятия проводятся по адресам мест осуществления образовательной деятельности, согласно выписке из реестра лицензий по состоянию на 22.06.2023г. Регистрационный номер лицензии на образовательную деятельность: № Л035-01218-23/00345862. Также согласно приказу Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020г. №882/391 спортивная школа может осуществлять образовательную деятельность по договору о сетевой форме реализации образовательных программ.

-

#### **6.1. Материально-технические условия реализации программы**

- В оперативном управлении Организации находятся два отдельно стоящих зала, расположенных по адресам:

- г. Анапа, ул. Гребенская, д.93 Б «Витязь» - площадь спортивного зала 159,2 кв.м., имеются санузел, душевые, тренерская, раздевалки. Зал оснащен татами, шведской стенкой, канатом, боксёрским мешком, зеркалом и пр. спортивным оборудованием.

- г. Анапа, мкр-12, д.24 Е «Малышок» - площадь спортивного зала 80,5 кв.м. имеются санузел, душевые, тренерская, раздевалки. Зал оснащен татами, шведской стенкой, канатом и пр. спортивным оборудованием.

- Также образовательная деятельность Организации ведется на базах образовательных учреждений, расположенных на территории муниципального образования город-курорт Анапа на основании заключённых договоров о безвозмездном пользовании имущества и заключенных договорах о сетевой форме реализации образовательных программ.

#### **. Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой**

№ 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 (12 x 2 м)	штук	1
11.	Мат гимнастический	штук	6
12.	Помпоны	штук	48
Для спортивных дисциплин "чирлидинг - группа", "чирлидинг - группа - смешанная", "чирлидинг - стант", "чирлидинг - стант - смешанный", "чирлидинг - стант - партнерский"			
13.	Лонжа страховочная универсальная	комплект	1
14.	Магнетница	штук	1
15.	Мат гимнастический (толщина не менее 10 мм)	штук	6
16.	Мат гимнастический (толщина не менее 40 мм)	штук	2
17.	Мостик гимнастический	штук	1
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	1
19.	Покрытие гимнастическое для гимнастического помоста (12 x 12 м, толщина не менее 35 мм)	комплект	1
20.	Стоялка гимнастическая	штук	2
Для спортивных дисциплин "батон - твирлинг - произвольная программа", "батон - твирлинг - произвольная программа - двойка", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (6 - 8 человек)", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (8 - 10 человек)"			

21.	Батон (хромированный стальной вал с различными размерами наконечников на разных концах)	штук	10
22.	Батут спортивный стандартный	штук	1
23.	Зеркало настенное (12 х 2 м)	штук	1
24.	Мат гимнастический (толщина не менее 10 мм)	штук	6

### 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)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
					кол-во	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество
1.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
2.	Обувь спортивная для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Обувь спортивная, танцевальная для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин "чир - фристайл - группа", "чир - фристайл - двойка"											
4.	Костюм для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин "чир - джаз - группа", "чир - джаз - двойка"											
5.	Костюм для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1



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

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Программа реализуется в организации согласно утвержденному штатному расписанию.

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (*зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203*), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191 н (*зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519*), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области Физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (*зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615*), или Единым квалификационным справочником должностей

руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области Физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации (п. 24 Приказа № 999).

Кроме второго тренера-преподавателя к работе с обучающимися также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, концертмейстеры, звукорежиссеры.

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 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238) <1>;

<1> С изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 N 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный N 67554).

### 6.3. Информационно- методические условия реализации Программы

В ходе реализации программы тренер-преподаватель может корректировать (вносить изменения, дополнения) в разделы календарного учебного графика каждой учебной группы, для вариативного темпа изучения программного материала, определять время и онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий, выбор учебных заданий и разных видов педагогической деятельности на занятиях, определения характера и степени дозировки помощи со стороны тренера-преподавателя. В программе используется возможность проведения теоретической части с применением дистанционной формы обучения. Материал размещен на сайте МБУ ДО СШ № 5 <http://anapa-sport.ru/node/564> .

Список литературы:

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. 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.
5. Матвеев А. П. Физическая культура: Программа общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2006.
6. Сапин М. Р., Брыксина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. пособие для студ. пед. вузов. – М.: Академия, 2002.
7. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007.
8. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для вузов/ Г. С. Туманян. – М.: Академия, 2006.
9. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. - М., 2001.
10. Управление методической деятельностью спортивной школы: научн-метод. Пособие / Н.Н. Никитушкина, И. А. Водяникова - М.: Советский спорт, 2012.-200с.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Союза чир спорта и черлидинга России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.cheerleading.su>.

2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>.
4. Сайт «Про черлидинг» [Электронный ресурс]. URL: <http://cheer-sport.ru>.