

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 07 февраля 2023 г.  
Протокол № 1

Утверждаю  
Директор  
Лихачевский А.А.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта "Чир спорт"**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта чир спорт, утвержденного приказом Министерства спорта России от 18.11.2022 № 1016

Срок реализации Программы:

- этап начальной подготовки – 2 года
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

г-к. Анапа  
2023

**1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт» (далее – Программа) составлена на основании Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 18 ноября 2022 года № 1016, приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», приказа Минспорта России от 14.12.2022 № 1236 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт».

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по дисциплинам: чир-джаз-двойка, чир-джаз-группа, чир-фристайл-двойка, чир-фристайл-группа, чир-хип-хоп-двойка, чир-хип-хоп-группа с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт», утвержденным приказом министерства спорта РФ от 18.11.2022 № 1016 (далее- ФССП).

Программа содержит материал по различным сторонам подготовки обучающихся групп начальной подготовки, учебно-тренировочных и совершенствования спортивного мастерства.

**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.

При разработке Программы учитывались следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

– направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима обучающихся, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания учебно-тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

– индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

– единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей обучающегося, периода подготовки, решаемых учебно-тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства доля специальной физической подготовки в общем объеме учебно-тренировочных средств должна возрастать);

- непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего учебно-тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки обучающегося должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня).

## 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 2.1. Характеристика вида спорта

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование дисциплины	Номер-код дисциплины
		чир-джаз-двойка	104 001 18 11 Я
		чир-джаз-группа	104 002 18 11 Я
		чир-фристайл-двойка	104 003 18 11 Я
		чир-фристайл-группа	104 004 18 11 Я
		чир-хип-хоп-двойка	104 005 18 11 Я
		чир-хип-хоп-группа	104 006 18 11 Я

Чир спорт (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).

Чир спорт - отдельный самостоятельный вид спорта. 12 февраля 2007 был издан приказ № 67 Федерального агентства по физической культуре и спорту «О признании нового вида спорта «Черлидинг». В 2009 году «Черлидинг» внесен в новый Всероссийский реестр видов спорта. По нему проводятся соревнования российского, европейского и мирового уровня.

В 2017 года вид спорта был переименован как «чир спорт». В 2017 году также было принято ЕВСК по виду спорта чир спорт, а в 2018 году появились первые мастера спорта. В 2022 году МОК признал «чир спорт» Олимпийским видом спорта.

Чир спорт содержит координационно-сложные и интенсивные движения, включающие элементы акробатики, спортивной и художественной гимнастики, спортивных танцев. В процессе тренировки обучающихся 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.

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

## **2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку**

Общая направленность многолетней подготовки заключается в следующем:

1) В учреждении организуется работа с обучающимися в течение календарного учебно-тренировочного года.

2) Программа спортивной подготовки реализуется 52 недели в год.

3) Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и на этапах совершенствования спортивного мастерства кроме основного тренера-преподавателя по чир спорту 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).

4) Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

5) Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) по чир спорту утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок,

отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

б) При составлении расписания тренировок продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах. Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп. При этом не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

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

При проведении более 1 учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми астрономических часов.

*Таблица № 1*

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	8	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	11	4-8

**На этап начальной подготовки** принимаются лица, 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-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** формируется на конкурсной основе из здоровых детей с 8 лет, проявивших способности, выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке, а также имеющие уровень спортивной квалификации (до трех лет) спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд». В периоде обучения на этапе спортивной подготовки свыше трех лет иметь спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд». Продолжительность этапа – 4 года.

**Этап совершенствования спортивного мастерства** формируется из лиц, проходящих спортивную подготовку, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа не ограничивается. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка лиц, проходящие спортивную подготовку идет на основании индивидуальных планов.

### 2.3. Объем Программы

#### **Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Таблица № 2

Этапный норматив	Этап и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4.5	6	10	14	20
Количество часов в год	234	312	520	728	1040

### 2.4. Виды и формы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеобразовательной программы спортивной подготовки

При реализации программы используются следующие виды и формы обучения:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

1. Учебно-тренировочное занятие имеет основную, подготовительную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

**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. 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 обучающихся, характера, условий внешней среды.

**Основная часть** должна соответствовать характеристикам обучающихся: 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.

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 дети 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 обучающегося 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 обучающихся, а также подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

**Основными формами** осуществления спортивной подготовки являются:

1.1. Групповые тренировки, как организационная форма, позволяют тренерам-преподавателям управлять максимальными нагрузками; этот тип тренировки наиболее часто используется в программе тренировочных сборов и при так называемой централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных спортсменов тренируется вместе. Нужно отметить, что длительная подготовка с использованием исключительно групповых тренировочных занятий имеет четкие психологические и нейрофизиологические ограничения. Если спортсмены тренируются с высокой мотивацией, соревновательным и длительным эмоциональным напряжением, это может привести к чрезмерному и хроническому возбуждению центральной нервной

системы и, в конечном счете, к эмоциональному истощению. Вот почему так важно найти гармоничное сочетание таких групповых (строго запрограммированных) и других типов тренировочных занятий.

1.2. Индивидуальные тренировки используются для осуществления учебно-тренировочных программ, для более свободной и менее напряженной подготовки. Конечно, индивидуальные учебно-тренировочные занятия чаще используются в индивидуальных дисциплинах, чем в командных видах и единоборствах.

1.3. Смешанные тренировки часто используются во многих видах спорта. В индивидуальных дисциплинах индивидуальная часть тренировки обычно нужна для совершенствования техники, восстановления и расслабления; в командных видах и единоборствах индивидуальные части тренировочных занятий обычно посвящаются кондиционной подготовке, приобретению отдельных технических навыков и расслаблению.

## **2. Учебно-тренировочные мероприятия**

*Таблица № 3*

№ 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
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
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 мероприятия	-	-	До 10 суток	
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		

### 3. Спортивные соревнования

Таблица № 4

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

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

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.

## 2.5. Годовой учебно-тренировочный план

### *Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт»*

*Таблица № 5*

№	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1	Общая физическая подготовка (%)	47	40	30	20	15
2	Специальная физическая подготовка (%)	25	30	30	32	25
3	Техническая подготовка (%)	17	17	24	27	34
4	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2	3	4	8
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10	10	10	12	8
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1	2	4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1	1	2	3	6

### Учебно-тренировочный план

*Таблица № 6*

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Недельная нагрузка в часах						
		4,5	6	10	14	20

		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		12-24		8-16		4-8
1	Общая физическая подготовка	110	125	156	146	156
2	Специальная физическая подготовка	58	94	156	233	260
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	16	29	83
4	Техническая подготовка	40	53	125	196	353
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	23	31	52	87	83
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	5	15	43
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	10	22	62
Общее количество часов в год		234	312	520	728	1040

## 2.6. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 7

№	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 течении 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; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течении года
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; - проведение тематических бесед с обучающимися о здоровом образе жизни и о вредных факторах.	В течении 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 течении года
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных	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 течении года

	символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течении 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 течении года

## **2.7. 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 реализовывать 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 регулируют 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 РАСА «РУСАДА».

### **План антидопинговых мероприятий**

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку. Примерный план антидопинговых мероприятий с видами программы и ответственными за проведение мероприятий представлен в таблице № 8.

*Таблица № 8*

Этап подготовки	Мероприятие	Тема	Ответственный	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	Сентябрь, май учебного года
	2. Беседа	«Ценности спорта. Честная игра»	Тренер-преподаватель	Сентябрь учебного года
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Тренер-преподаватель	Январь учебного года
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	Сентябрь учебного года

	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	Сентябрь, май учебного года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	Сентябрь, май учебного года
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	Сентябрь учебного года
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	Сентябрь, май учебного года

### **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 Всемирный антидопинговый 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.

Вне соревновательного периода – 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 предоставления; 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.

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

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным, начиная с учебно-тренировочного этапа. Проводится с целью получения обучающимися звания «инструктора-общественника» и судьи по спорту и последующего привлечения к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у обучающихся прививается интерес к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических знаний и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований. Примерное содержание и формы инструкторской и судейской практики указаны в таблице.

В процессе занятий необходимо прививать обучающимся навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя. Для этого во время подготовительной части занятия (разминки) рационально привлекать лучших юных обучающихся к показу общеразвивающих и специальных упражнений.

Обучающиеся должны овладеть принятой в спорте терминологией, командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий). Во время проведения занятий необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими находить ошибки, анализировать технику выполнения движений танцевального спорта.

Таблица №9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Инструкторская и судейская практика не применяется	
	Инструкторская практика	
Учебно-тренировочный этап (этап)	<p><b>Теоретические занятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение знаниями и умениями в проведении простейших упражнений, основными методами построения учебно-тренировочного занятия;</li> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление комплексов упражнений;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul> <p><b>Практические занятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение учебно-тренировочного занятия совместно с тренером-преподавателем в качестве помощника;</li> </ul>	в течение года

спортивной специализации)	- проведение учебно-тренировочных занятий самостоятельно с обучающимися младших групп.	
	Судейская практика	
	<b>Теоретические занятия:</b> - теоретическое изучение и применение правил вида спорта чир спорт, терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - права и обязанности главного судьи, главного секретаря, судьи в поле, судьи-секретаря; - основные обязанности споттеров.	в течение года
	<b>Практические занятия:</b> - судейство соревнований в качестве судьи; ведение протокола на внутришкольных, муниципальных соревнованиях; - судейство игр на муниципальных соревнованиях в качестве судьи; - судейство игр в качестве споттера.	
	Инструкторская практика	
Этап совершенствования спортивного мастерства	-освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении; -выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту; - проведение учебно-тренировочных занятий самостоятельно с обучающимися младших групп.	в течении года
	Судейская практика	
	- организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя; - судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях на муниципальном и региональном уровне.	в течении года

## 2.9. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

### *Медицинские требования*

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по чир спорту, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), обучающиеся должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере и предоставить разрешение для прохождения спортивной подготовки.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

**Методы врачебного контроля** направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

**План медицинских, медико-биологических мероприятий**

*Таблица № 10*

№	Вид обследования	Срок проведения	Описание
1	Углубленное медицинское обследование (УМО)	дважды в год (в начале и в конце учебно-тренировочного года)	Проводится в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.
2	Этапное комплексное обследование	Проводятся 3-4 раза в годичном учебно-тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности	Являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности обучающегося и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений. Измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п..
3	Текущее обследование	Проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок	Необходимо для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма обучающегося, эффективности применяемых средств восстановления.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать

возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности обучающихся.

**План применения восстановительных средств**

Таблица № 11

№	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные лица
1	Психолого-педагогические и медико-биологические средства: - упражнения на растяжение; - разминка.	В течении года	Тренер-преподаватель, медицинский работник организации дополнительного образования
2	Массаж: - восстановительный массаж; - возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание); - локальный массаж.		
3	Искусственная активизация мышц: - психорегуляция мобилизующей направленности; - чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.		
4	Комплекс восстановительных упражнений: - ходьба, дыхательные упражнения; - душ - теплый/прохладный; - душ - теплый/умеренно холодный/теплый; - сеансы аэроионотерапии;		
5	Психорегуляция реституционной направленности: - сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды; - регуляция сна.		

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

#### 3.1. Требования к результатам прохождения Программы и участию в спортивных соревнованиях

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

**На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «чир спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;  
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «чир спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «чир спорт»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований Сахалинской области, начиная с четвертого года;

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

***На этапе совершенствования спортивного мастерства:***

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «чир спорт»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

### **3.2. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки**

В рамках реализации Программы администрацией и тренерами-преподавателями проводится оценка результатов освоения, которая сопровождается аттестацией обучающихся и контролем.

Аттестация обучающихся проводится по итогам этапа спортивной подготовки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контроль проводится в виде:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Проводится по итогам учебно-тренировочного года в рамках одного этапа. Проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единому календарному плану).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. Текущий контроль осуществляется тренерами-преподавателями в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль проводится администрацией учреждения при поступлении обращений родителей (законных представителей) обучающихся.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы**

***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки***

Таблица № 12

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчик и	девочки
<b>1.</b>	<b>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)"</b>					
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.6.	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	9	6
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "чирлидинг - группа", "чирлидинг - группа - смешанная", "чирлидинг - стант", "чирлидинг - стант - смешанный", "чирлидинг - стант - партнерский"</b>						
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			
<b>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"</b>						
3.1.	Удержание равновесия. Стойка на одной ноге,	с	не менее			
			3			

	другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног.		
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
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "чирлидинг - группа", "чирлидинг - группа - смешанная", "чирлидинг - стант", "чирлидинг - стант - смешанный", "чирлидинг - стант - партнерский"</b>			
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
<b>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)"</b>			
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.	количество раз	не менее 1

	Коснуться пола пальцами рук		
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 в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

*Таблица № 13*

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>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)"</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,9	12,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "чирлидинг - группа", "чирлидинг - группа - смешанная", "чирлидинг - стант", "чирлидинг - стант - смешанный", "чирлидинг - стант - партнерский"</b>				
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
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "чир - джаз - двойка", "чир - джаз - группа", "чир - фристайл - двойка", "чир - фристайл - группа"</b>				

3.1.	Прыжок отталкиванием двумя ногами, сгруппировавшись - ноги согнуты вместе, колени прижаты к груди, с последующим выполнением прыжка в высоту отталкиванием двумя ногами с разведением их в прыжке на угол не менее 90°	количество раз	не менее
			3
3.2.	Исходное положение - стойка на всей стопе одной ноги. Вторая нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног	с	не менее
			3
3.3.	Исходное положение - лежа на спине. Поднимание туловища и ног в положение "сед углом", руки вперед, за 10 с (упражнение "складка")	количество раз	не менее
			6
3.4.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке. Поднимание выпрямленных ног в положение "угол"	количество раз	не менее
			6
3.5.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее
			5
3.6.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног	количество раз	не менее
			1
3.7.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее
			1
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "чир - хип-хоп - группа", "чир - хип-хоп - двойка"</b>			
4.1.	Исходное положение - сед, ноги врозь, угол между выпрямленными ногами не менее 120°. Наклон вперед, кисти рук находятся на линии стоп. Фиксация положения	с	не менее
			5
<b>5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "чирлидинг - группа", "чирлидинг - группа - смешанная", "чирлидинг - стант", "чирлидинг - стант - смешанный", "чирлидинг - стант - партнерский"</b>			

5.1.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивания в высоту за 30 с	количество раз	не менее	
			18	
5.2.	Исходное положение - упор на параллельных брусьях. Поднимание выпрямленных ног в положение "угол". Фиксация положения	с	не менее	
			5	
5.3.	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее	
			180	360
5.4.	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 спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 50 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее	
			5	-
5.7.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 40 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее	
			-	5
5.8.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата. Фиксация положения	с	не менее	
			5	-
5.9.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее двух шпагатов. Фиксация положения	с	не менее	
			-	5

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

6.1.	Исходное положение - стойка на всей стопе одной ноги. Вторая нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног	с	не менее	
			3	
6.2.	Исходное положение - лежа на спине. Поднимание туловища и ног в положение "сед углом", руки вперед, за 10 с (упражнение "складка")	количество раз	не менее	
			6	
6.3.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее	
			1	
6.4.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны - горизонтальная фиксация положения туловища (упражнение "ласточка"). Фиксация положения	с	не менее	
			3	5
<b>7. Уровень спортивной квалификации</b>				
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 в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства***

*Таблица № 14*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>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 -</b>				

<b>твирлинг - произвольная программа - группа (8-10 человек)"</b>			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более
			10,9   11,3
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более
			5.40   6.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			13   7
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			9,0   9,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			150   135
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "чирлидинг - группа", "чирлидинг - группа - смешанная", "чирлидинг - стант", "чирлидинг - стант - смешанный", "чирлидинг - стант - партнерский"</b>			
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
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "чир - джаз - двойка", "чир - джаз - группа", "чир - фристайл - двойка", "чир - фристайл - группа"</b>			
3.1.	Прыжок в высоту отталкиванием двумя выпрямленными ногами с разведением в прыжке ног в положение поперечного шпагата (прыжок "той-гач"). 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	количество раз	не менее
			10

	положение поперечного шпагата за 15 с (упражнение "складка")		
3.5.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке. Поднимание выпрямленных ног в положение "угол"	количество раз	не менее 8
3.6.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее 10
3.7.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног	количество раз	не менее 1
3.8.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее 1
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "чир - хип-хоп - группа", "чир - хип-хоп - двойка"</b>			
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
<b>5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "чирлидинг - группа", "чирлидинг - группа - смешанная", "чирлидинг - стант", "чирлидинг - стант - смешанный", "чирлидинг - стант - партнерский"</b>			
5.1.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивания в высоту за 40 с	количество раз	не менее 22      20
5.2.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 30 с	количество раз	не менее 18      16
5.3.	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее 360
5.4.	Исходное положение - упор на параллельных брусьях. Поднимание выпрямленных ног в положение "угол". Фиксация положения	с	не менее 11
5.5.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны - горизонтальная фиксация	с	не менее 5      7

	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
<b>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)"</b>				
6.1.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 30 с	количество раз	не менее	
			18	16
6.2.	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее	
			360	
6.3.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны - горизонтальная фиксация положения туловища (упражнение "ласточка"). Фиксация положения	с	не менее	
			5	3
6.4.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 50 см	с	не менее	
			5	-

	(упражнение "мост"). Фиксация положения			
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
<b>7. Уровень спортивной квалификации</b>				
7.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

#### **4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ЧИР СПОРТ»**

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

##### **1. Этап начальной подготовки**

##### ***Общая физическая подготовка***

Общая физическая подготовка.

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

##### ***Упражнения на развитие силы различных мышечных групп***

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

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

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

***Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:*** поднимание туловища из положения «лежа на спине» (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног), п. 1 с грузом на груди, поднимание ног лежа на спине, одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок»,

поднимание ног в положении виса, удержание позы «уголок» в положении виса, упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

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

**Упражнения на выносливость:** качестве упражнений на специфическую выносливость предлагается многократное исполнение фрагментов программы или комбинаций через малые промежутки времени или подряд.

Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

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

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

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

### **Подвижные игры.**

### **Специальная физическая подготовка**

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

Задачи специальной физической подготовки:

1. Развить специальные физические качества и повысить их уровень.
2. Увеличить массу определенных групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность.
3. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статистическую, взрывную).
4. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
5. Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную.
6. Приобрести необходимую гибкость.

7. Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе).
8. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.
9. Сформировать телосложение с учетом позиции в команде (чир, чир-данс, флайер, база, споттер).
10. Моделирование соревновательной деятельности.
11. Подвести к соревнованиям в пике спортивной формы (подводящий цикл).

***Средства специальной физической подготовки для прыжковых элементов***

*Таблица № 15*

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания
Прыжок вверх (апроуч)	Выполняется одновременным толчком 2-х ног с выпрыгиванием вверх. Две серии по 10 подскоков	Подскок выполняется как можно выше. Обратит внимание на правильную технику приземления. Нельзя приземляться на прямые ноги, нельзя слишком сильно сгибать колени до положения глубокого приседа
Прыжки ноги вместе - ноги врозь	Выполняется 30 прыжков с хлопком руками над головой. Интенсивность выполнения упражнений; количество повторений и серий; продолжительность и характер пауз отдыха	Обязательна правильная постановка стопы: в положении ноги врозь стопы направлены наружу и развернуты под 45 град., колени развернуты наружу. Стопа полностью опускается на пол в обоих положениях прыжка
Выпады	Выполняется 2 серии по 10 выпадов с продвижением вперед	Выпад выполняется шагом вперед как можно дальше для шага на следующий выпад проводится прямая нога (без сгиба в колене)
Прыжки на лавочку	Выполняется 2 серии по 20 раз (запрыгивание на лавочку/ платформу и соскок с нее)	Выполняется как можно быстрее. Платформа, на которой выполняется упражнение, должна быть надежно закреплена
Соскок с лавочки в высоту	Выполняется 2 серии по 10 раз (запрыгивание на лавочку/ платформу и соскок с нее в высоту)	Выполняется в среднем темпе, основная задача спортсмена - выпрыгнуть как можно выше и мягко приземлиться
Прыжки через лавочку	Выполняется по 3 серии по 10 прыжков с интервалом отдыха 1 мин	Прыжки выполняются с максимальной скоростью Два вида прыжков: на одной ноге на двух ногах
Прыжки через 4 лавочки	Выполняется серии по прыжку с интервалом отдыха примерно 1 мин	Лавочки выставляются на 40см друг от друга. Нужно выполнить 4 прыжка подряд с максимальной скоростью без остановки
Выпрыгивания («лягушки»)	Выполняется 1 серия из 10 прыжков	Важно при выпрыгивании держать корпус прямо и вытягиваться вверх как можно выше (тянуться за руками).

		В самой низкой точке прыжка стопы полностью должны опускаться на пол
Прыжки на 1 ноге	Выполняется 3 серии по 4 прыжка с интервалом отдыха примерно 1 мин	Прыжки выполняются на одной ноге, вторая при этом пола не касается. Выполняются: - в длину; - на скорость (быстрые мелкие прыжки)
Прыжки через скакалку	Выполняется 3 серии по 50 прыжков с интервалом отдыха примерно 2-3 мин. Выполняются: - на двух ногах - на одной ноге	Скакалка должна быть оптимальной длины
Прыжок «Так»	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Выполняется как можно выше. Спина всегда должна быть прямая. Допустим небольшой наклон корпуса вперед в верхней точке прыжка. Нужно следить за правильной техникой приземления
Прыжок «Стредл»	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Выполняется как можно выше. Ноги врозь как можно шире, колено направлено вперед. Корпус должен быть прямым, недопустим наклон вперед или прогиб в спине во время прыжка. Нужно следить за правильной техникой приземления
Комбинация прыжков «Так» - «Стредл»	Выполняется 1 серия из 10 прыжков	Важно обратить внимание на правильную постановку стопы и технику приземления при выполнении прыжков. Спина должна быть прямой

### ***Теоретическая подготовка***

Теоретическая подготовка направлена на овладение системой знаний мировоззренческого, общенаучного и специально-прикладного характера, необходимых для всестороннего развития и формирования полноценной личности обучающегося, а также обеспечения постоянного роста его спортивного мастерства.

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

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

#### ***Теория и методика физической культуры и спорта***

История развития чир спорта.

История развития чир спорта в России и в мире. Успехи российских команд по чир спорту на международной арене, первенствах Мира и Европы. Итоги и анализ выступлений команд-победителей на соревнованиях различного уровня

### ***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.

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

Правила соревнований по чир спорту. 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.

### ***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 спортсмена.

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.

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

Терминология чир спорта. 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 спортивного занятия. Средства тренировки обучающегося (физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности). Технические средства и тренажёры в подготовке.

### ***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.

### ***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.

### ***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 занятиях чир спортом.

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 чир спортом. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях чир спортом. Применение тренажеров в тренировке

обучающегося. Типы танцевальной обуви, уход за ней и хранение. Одежда обучающегося.

### ***Требования к технике безопасности при занятиях чир спортом***

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

### ***Техническая подготовка***

Техника – наиболее рациональное выполнение двигательного действия.

Задачи технической подготовки:

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

Соревновательная композиция чир спорта включает в себя выполнение разнообразных движений как самим предметом (броски и ловля, отбивы, манипуляции), так и их сочетание с движениями программы: равновесиями, поворотами, прыжками, наклонами, элементами полукробатики. При этом относительно простыми по технике исполнения являются махи, и движения предмета в форме восьмерки, которые выполняются в постоянном контакте обучающихся с предметом и зависят от движений самих обучающихся. Наиболее технически сложной структурной группой являются броски и ловля помпонов. Это подтверждается результатами наблюдений их исполнения на соревнованиях.

Характерными параметрами в чир спорте является движения, лежащие в основе броска. Движение изменяется в зависимости от целей деятельности. Соответственно, цели имеют отношение к горизонтальному расстоянию, времени нахождения в воздухе, точности или скорости движения. На результат и качество выполнения бросковых действий влияют начальные параметры вылета помпонов. Они особенно важны, так как в интервале между броском и ловлей спортсмены выполняют различные по структуре и координационной сложности движения. При этом необходимо сохранить синхронно- групповую работу, динамичность, композиционные перестроения и взаимодействия. Поэтому выбор спортсменом высоты броска и формы его траектории зависит от

состава элементов, выполняемых во время полёта предмета, способа его ловли и композиционного замысла упражнения.

Процесс технического совершенствования, в ходе которого обучающиеся накапливают двигательные навыки, тесно связан с процессом обучения. Анализ результатов соревновательной деятельности дает основание предположить, что в процессе технической подготовки обучающихся отсутствуют рациональные и эффективные методы формирования и совершенствования техники выполнения работы с помпонами. Поэтому имеется острая необходимость концентрировать внимание в учебно-тренировочном процессе обучению и совершенствованию техники владения предметом.

Таблица № 16

Норматив	Кол-во счетов, попыток	Требования к исполнению
1. Поочередные махи ногами в разных плоскостях	16 счетов 1 попытка	Выполнение поочередных махов ногами вперед, в сторону, по кругу с максимальной амплитудой, без пауз один за другим. Корпус и опорная нога строго перпендикулярны полу. Обязательное выпрямление маховой ноги в колене. Присутствие "пружинки" (на полупальцах). Достаточно натянутые носки, максимальная амплитуда, точность и динамичность движений.
2. Равновесие шпагатом с наклоном вперед	4 счета 1 попытка	Корпус и опорная нога строго перпендикулярны полу. Обязательное положение шпагат (демонстрация гибкости), выпрямление ноги в колене, фиксация 4 счета равновесия, устойчивость. Достаточно натянутый носок.
3.Блок «чирпрыжков»	8 счетов 1 попытка	Выполнение поочередных прыжков с максимальной высотой и амплитудой, легкостью, точностью поз и четкостью линий один за другим без пауз в заданном порядке: прыжок «группировка», прыжок «стредл», прыжок «абстракт», прыжок «той-тач».
4. Базовые движения чирлидинга	5 с 1 попытка	Из и.п. О.С., выполнение базовых движений чир спорта под мышечным контролем с максимальной скоростью и точностью в течение 5 с. Движения выполняются один за другим без пауз в заданном порядке: «К», «Daggers», «L», «Bow & Arrow». Обязательное выпрямление в локтях
5. Пируэты «фуэте»	1 попытка	Выполнение пируэта на 180° с открыванием свободной ноги в сторону из положения «пасе». Выполняется несколько раз с максимальной точностью, мышечным контролем и фиксацией позы, выпрямление и удержание ноги.
6. «Тур-пике»	1 попытка	Серия пируэтов с передвижением шагом на опорную ногу. Выполнение с максимальной точностью и скоростью вращения,

		мышечным контролем.
7. Связка «липпрыжков»	1 попытка	Выполнение поочередных прыжков один за другим без пауз в заданном порядке: 2 высоких липа, высокий лип в сторону. С максимальной высотой и амплитудой, легкостью, выразительностью и четкостью линий.
8. Контроль координации движений	8 счетов 3 попытки	Выполнение связки из базовых движений и обязательных элементов чир спорта со сменой плоскостей и разноритмичностью. Выполняется в заданном порядке из и.п. ОС: прыжок ноги врозь руки «High V», прыжок ноги вместе руки «Broken T», «Back Lunge» ногами руки «K», положение «T», джаж-пируэт и мах вперед. Согласованное выполнение движений рук и ног в заданном порядке в такт музыки.
9. Ритмические движения	8 счетов 3 попытки	Музыкально отобразить движения рук и ног стилизованной танцевальной связки чир спорта. Согласованное выполнение движений рук и ног в такт музыки. Музыкально выполнять движения рук и ног в течение 30 с.
10. Тест для определения двигательной памяти	8 счетов 3 попытки	Отобразить стилизованную танцевальную связку с обязательными элементами чир спорта. Предварительный показ и объяснение. Правильное выполнение задания.

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

Под хореографией понимается все то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине. Большое внимание должно уделяться изучению основ музыкальной грамоты. Значение музыки в чир спорте. Понятие о содержании и характере музыки. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика, регистровая окраска. Форма и фразировка. История музыки и музыкальная литература. Жизнь и творчество композиторов-классиков. Прослушивание и обсуждение музыкальных иллюстраций. Музыкально-ритмическая подготовленность складывается из 3 компонентов: из умения согласовывать движения с музыкальным ритмом, из сознательного, эмоционального восприятия мелодии, из умения передавать движениями интонации музыкальной темы.

### *Акробатика*

Прыжки вверх с поворотом на 540 и 720 градусов (батут), с поворотом 1080 градусов.

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

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

Перевороты: - вперед: темповой вперед с поворотом на 360 и 540 градусов. «Колпинский» переворот. - назад: фляк после сальто назад прогнувшись с поворотом на 720 градусов.

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

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

Сальто: - назад: сальто назад прогнувшись с поворотом на 720 градусов. То же с поворотом на 1080 градусов. Двойное сальто назад в группировке. То же согнувшись. То же прогнувшись. Прогнувшись с поворотом на 540 градусов в переход. Двойное комбинированное сальто. - вперед: сальто вперед прогнувшись с поворотом на 360 и 720 градусов. «Колпинское». Двойное в группировке. Твист согнувшись. Твист в переход. - двойное в группировке, согнувшись в яму.

Статические положения: стойка силой согнувшись ноги врозь на полу.

Шпагаты с опорой одной ногой на возвышенность.

## ***2. Учебно-тренировочный этап***

### ***Общая физическая подготовка***

Общая физическая подготовка.

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

#### ***Упражнения на развитие силы различных мышечных групп***

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

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

***Упражнения для развития силы мышц спины:*** поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног), поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием во время подъема, п. 1 и п. 2 с грузом на плечах, поднимание ног лежа на животе, одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «лодочка», опускание туловища

в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы, то же с грузом на плечах.

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

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

**Упражнения на выносливость:** качестве упражнений на специфическую выносливость предлагается многократное исполнение фрагментов программы или комбинаций через малые промежутки времени или подряд.

Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

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

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

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

**Подвижные игры.**

### **Специальная физическая подготовка**

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

Задачи специальной физической подготовки:

1. Развить специальные физические качества и повысить их уровень.

2. Увеличить массу определенных групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность.

3. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статистическую, взрывную).

4. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.

5. Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную.

6. Приобрести необходимую гибкость.

7. Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе).

8. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

9. Сформировать телосложение с учетом позиции в команде (чир, чир-данс, флайер, база, споттер).

10. Моделирование соревновательной деятельности.

11. Подвести к соревнованиям в пике спортивной формы (подводящий цикл).

**Средства специальной физической подготовки для прыжковых элементов**

Таблица № 17

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания
Прыжок вверх (апроуч)	Выполняется одновременным толчком 2-х ног с выпрыгиванием вверх. Две серии по 10 подскоков	Подскок выполняется как можно выше. Обратить внимание на правильную технику приземления. Нельзя приземляться на прямые ноги, нельзя слишком сильно сгибать колени до положения глубокого приседа
Прыжки ноги вместе - ноги врозь	Выполняется 30 прыжков с хлопком руками над головой. Интенсивность выполнения упражнений; количество повторений и серий; продолжительность и характер пауз отдыха	Обязательна правильная постановка стопы: в положении ноги врозь стопы направлены наружу и развернуты под 45 град., колени развернуты наружу. Стопа полностью опускается на пол в обоих положениях прыжка
Выпады	Выполняется 2 серии по 10 выпадов с продвижением вперед	Выпад выполняется шагом вперед как можно дальше для шага на следующий выпад проводится прямая нога (без сгиба в колене)
Прыжки на лавочку	Выполняется 2 серии по 20 раз (запрыгивание на лавочку/ платформу и соскок с нее)	Выполняется как можно быстрее. Платформа, на которой выполняется упражнение, должна быть надежно закреплена

Соскок с лавочки в высоту	Выполняется 2 серии по 10 раз (запрыгивание на лавочку/ платформу и соскок с нее в высоту)	Выполняется в среднем темпе, основная задача спортсмена - выпрыгнуть как можно выше и мягко приземлиться
Прыжки через лавочку	Выполняется по 3 серии по 10 прыжков с интервалом отдыха 1 мин	Прыжки выполняются с максимальной скоростью Два вида прыжков: на одной ноге на двух ногах
Прыжки через 4 лавочки	Выполняется серии по прыжку с интервалом отдыха примерно 1 мин	Лавочки выставляются на 40см друг от друга. Нужно выполнить 4 прыжка подряд с максимальной скоростью без остановки
Выпрыгивания («лягушки»)	Выполняется 1 серия из 10 прыжков	Важно при выпрыгивании держать корпус прямо и вытягиваться вверх как можно выше (тянуться за руками). В самой низкой точке прыжка стопы полностью должны опускаться на пол
Прыжки на 1 ноге	Выполняется 3 серии по 4 прыжка с интервалом отдыха примерно 1 мин	Прыжки выполняются на одной ноге, вторая при этом пола не касается. Выполняются: - в длину; - на скорость (быстрые мелкие прыжки)
Прыжки через скакалку	Выполняется 3 серии по 50 прыжков с интервалом отдыха примерно 2-3 мин. Выполняются: - на двух ногах - на одной ноге	Скакалка должна быть оптимальной длины
Прыжок «Так»	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Выполняется как можно выше. Спина всегда должна быть прямая. Допустим небольшой наклон корпуса вперед в верхней точке прыжка. Нужно следить за правильной техникой приземления
Прыжок «Стредл»	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Выполняется как можно выше. Ноги врозь как можно шире, колено направлено вперед. Корпус должен быть прямым, недопустим наклон вперед или прогиб в спине во время прыжка. Нужно следить за правильной техникой приземления
Комбинация прыжков «Так» - «Стредл»	Выполняется 1 серия из 10 прыжков	Важно обратить внимание на правильную постановку

		стопы и технику приземления при выполнении прыжков. Спина должна быть прямой
Прыжок «Херки»	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Одна нога прямая, поднята в сторону, вторая отведена назад, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону
Прыжок «Хедлер» (барьерист)	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Одна нога прямая поднята вверх как можно выше, вторая - согнута, колено направлено вниз
Прыжок «Двойная девятка»	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Одна нога поднята, колено согнуто и направлено во внешнюю сторону, вторая - прямая поднята вперёд горизонтально полу. Руки повторяют движение ног, изображая девятку
Прыжок «Той-тач»	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Прямые ноги подняты в стороны как можно выше, колени направлены вверх
Прыжок «Пайк»	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Прямые соединенные вместе ноги подняты вперед параллельно полу

***Средства специальной физической подготовки для выполнения стантов***

*Таблица № 18*

характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания
Выпады вперед	Выполняется 1 серия из 10 выпадов	Важно, чтобы при выполнении выпада вертикальное положение корпуса не менялось (недопустим наклон корпуса вперед или назад). Выпад выполняется вперед на согнутую ногу
Выпады в сторону	Выполняется 3 серии по 10 выпадов в каждую сторону	Важно, чтобы при выполнении выпада вертикальное положение корпуса не менялось (недопустим наклон корпуса вперед или назад). Выпад выполняется от центра, при этом отводимая нога – прямая
«Напряжение корпуса»	Выполняется подъем Ф из положения лежа в	Корпус Ф не должен «провисать»

	положение стоя с помощью захвата двух БиС	
Упражнения на равновесие	Удержание позы: Либерти Угол Стэг Арабески Скорпион Флажок	Важно, чтобы спортсмен устойчиво стоял на прямой ноге (без шатаний). Плечи должны находиться вертикально над бедрами (без наклона корпуса вперед/назад/в сторону)
Шаг наверх	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	В выпаде угол согнутой ноги Б не должен быть острым, захват за переднюю часть стопы и над коленом Ф. При заходе Ф не должен наклоняться вперед
Стойка на бедре одиночной базы	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	При сходе Ф не должен отталкиваться от бедра Б, а Б должна вовремя отпустить ногу Ф
«Угол»	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	До выполнения станта Ф должен научиться удерживать правильную позу «угол» на полу. Б должна вовремя отпустить ноги Ф
Стредл на плечах	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	При спуске Б вытягивает Ф строго над собой, Ф, при этом опирается на Б вертикально вниз
«Флажок» на бедре одиночной базы	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	До выполнения станта Ф должен научиться держать «флажок» на полу. Б должна вовремя отпустить ногу Ф. Ф также может держать на бедре: Либерти Арабески Скорпион
Стойка на бедре двойной базы	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	Колени Б не должны соприкоснуться. Ф сначала должен выпрямить одну ногу, а потом поставить другую
Резкий тейбл тон	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом: отдыха 15 с	Б должны стоять как можно ближе друг у другу и держать спины прямыми
Тейбл топ из коленного баскета	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	При переходе из вися в положение тейбл топа руки Ф не отрываются от спин Б. Б должны поменять положение как можно быстрее
Плечевой шпагат из стойки на бедре	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	Важно, чтобы руки Б и Ф были закреплены (без сгиба в локте) в нужном положении. Спортсмены Б и Ф как можно

		быстрее должны занять нужную позицию
Бросок руками в плечевой шпагат	При верной исполнений всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	Спортсмены выполняют те же движения, что и в предыдущем станте, только Ф сам отталкивается от земли и сделать это должен как можно сильнее
Подъем в стойку на плечах из выпада	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 г	Ф при заходе должен постепенно переносить вес тела на руки. Б по мере захода Ф выпрямляет руки и подтягивает прямую ногу из выпада в стойку «ноги на ширине плеч»
Подъем в стойку на плечах двойной базы	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	Выполняется «поступенчато» с постепенным переносом веса тела Ф с опоры на опору
Резкий подъем в стойку на плечах двойной базы	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	При выполнении станта Ф на короткое время должен согнуть локти и колени и тут же их выпрямить, и перенести вес тела, надавливая на Б строго сверху. Важно, чтобы все движения Б были синхронны
Подъем Ф вверх	Выполняется 10 подходов с интервалом отдыха 5-10 с	Выполняется из положения основная стойка (корпус ровно, ноги на ширине бедер), руки Ф в «Т». Флайера вытягивают вверх на вытянутые руки двух баз и С. Руки Ф напряжены, следить за правильным захватом базами рук Ф
Подъем Ф на своих руках	Выполняется 10 подходов с интервалом отдыха 5-10 с	Для того, чтобы Ф научился переносить вес тела на руки в висе. Выполняется на параллельных брусьях, или плечах двух Б. Руки Ф должны быть полностью выпрямлены. Нужна страховка С
Элеватор	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	До выполнения станта Ф должен овладеть выполнением «чикен позишен». Важно, чтобы синхронная работа двух Б совпадала с действиями Ф
Жим в экстен-шен	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с	Б вытягивают Ф вертикально вверх, немного подшагивая в центр. Нога Ф должна быть НАД Бив поле зрения Б. При

		выбросе Ф Б не должны сгибать руки в локтях
Экстеншен снизу	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с	Важно следить за синхронной работой Б и Ф. Следить за тем, чтобы Б и С не прогибали спину
Элеватор-коленный баекет-экстен-шен	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	Для выхода в экстеншен Ф нужно потянуться макушкой вверх, и он не должен сгибать корпус в тазобедренном суставе. Выталкивать Ф Б должны не очень сильно и, станта
Элеватор- «чикен позишн»-элеватор	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд. Затем интервал отдыха 1 мин и еще серия из 5-ти повторов	Применяется в основном при смене стантов или пирамид для визуального эффекта или быстрого изменения положения в станте (например, смена ноги). При выполнении «чикен позишен» после элеватора Ф не должен «заваливать» таз назад
Элеватор-релод-элеватор	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд. Затем интервал отдыха 1 мин и еще серия из 5-ти повторов	Релод используется после выброса для быстрой смены станта. На начальных этапах отработки рекомендуется выполнять с передней базой (дополнительный передний страхующий). Следить за четким выполнением «чикен позишн» после «пайк»
Либерти	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	Задача Ф - держать позу, он не должен пытаться поймать равновесие. Б должны находиться четко под Ф. При выбросе Ф Б не должны сгибать руки в локтях
Баскет тосс	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	Следить за правильным захватом (решетка) и вертикальностью направления выброса. Решетку нужно держать как можно ниже, а захват в креддл при приеме Ф выполнять как можно выше

**Средства специальной физической подготовки для акробатических элементов**

*Таблица № 19*

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания
----------------------------------	---------------------------------------	-----------------------

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

Кувырок назад	Выполняется 5 серий (дорожек) по 5-6 кувырков каждая	При выполнении обязательна постановка рук около шеи, для уменьшения нагрузки на шею. Страховка и помощь. Стоя на одном колене в момент переворачивания через голову, помочь одной рукой под спину, другой - под плечо
Стойка на носках Подъем	Выполняется 5 серий (дорожек) по 5-6 кувырков каждая	При выполнении обязательна постановка рук около шеи, для уменьшения нагрузки на шею. Страховка и помощь. Стоя на одном колене в момент переворачивания через голову, помочь одной рукой под спину, другой - под плечо
Подъем в стойку на руках из положения «лежа на животе руки вверх»	Выполняется 3 серии по 2 повтора	Захватив спортсмена двумя руками за ноги (за голень), страхующий поднимает его в стойку на руках. Тело при этом удерживается в прямом положении
Из упора присев выйти в стойку на руках	Выполняется 5 серий по 3 повтора	Из упора присев на левой (правая назад) толчок левой и махом правой выйти в стойку прямыми руками с помощью страхующего. Стойка на руках - жесткое положение туловища с достаточной оттянутостью в плечевых суставах
Из упора присев толчком ног выйти в стойку на руках	Выполняется 5 серий по 3 повтора	Из упора присев толчком ног выйти в стойку прямыми руками с помощью страхующего. В стойке на руках кисти на ширине плеч, пальцы развернуты и направлены вперед, ноги вместе, носки вытянуты
Из основной стойки выйти в стойку на руках	Выполняется 5 серий по 3 повтора	Из основной стойки, руки вверх, толчком левой, махом правой выйти в стойку с помощью страхующего или у стенки. В случае потери равновесия стойка уравнивается нажатием пальцами или противоположной частью ладоней на пол. При значительном нарушении стойки ее восстановлению может помочь сгибание рук и туловища
Стойка на руках	Выполняется 5 серий по 3 повтора	Совершенство стойки достигается путем удержания ног в различном положении, а также

		различными поворотами в стойке, хождением на руках и пр.
Махи ногами в стороны	Выполняется по 10 махов каждой ногой. Махи выполняются с различной интенсивностью по мере приобретения навыка: медленно, быстро, очень быстро	Во время маха коснитесь прямой ногой руки, удерживая руки на уровне плеч, не сгибаясь
Наклоны в сторону	Выполняется 3 серии по 10 наклонов в каждую сторону	Наклоняйтесь до опоры рукой о пол, слегка сгибая опорную ногу, и, поднимая свободную, оттолкнитесь рукой и выпрямитесь в исходное положение
Стойка на руках махом	Выполняется 5 серий по 3 повтора	Стойку выполняйте из положения руки вперед- вверх широким шагом вперед. Руки ставьте на пол на расстоянии шага от ноги на ширине плеч. Стойте прямо, не сгибаясь и не прогибаясь, смотрите на кисти рук
Перенесение веса тела на правую и на левую руку в стойке на руках	Выполняется 5 серий в стойке по 30 с. Интервал отдыха 1 мин	Упражнение выполняется у стены или со страховкой
Колесо - с шага; - с подскока; - с разбега; - 2-3 колеса без остановки, или «в темпе».	Выполняется 5 серий по 5 повторений	Разучивая колесо нужно решить 3 задачи: -развить скорость за счет активного маха; сохранить прямое положение в стойке на руках путем многократного повторения стоек с выпрямленным телом (у стены или со страховкой); добиться четкой последовательности и опоры путем ориентировки на проведенные линии и развития гибкости в тазобедренных суставах. Для отработки колеса рекомендуется использовать разметку (6 линий на расстоянии 50см друг от друга для поочередной постановки рук и ног в правильное положение)
Курбет	Выполняется 5 серий по 3 повторения	Стойка на руках перед выполнением курбета должна быть прогнутой, с согнутыми в коленных суставах ногами, т.к. из этого положения «хлест» и последующее сгибание

		получаются более активно и облегчается прыжок на ноги
Рондат	-	Первая часть рондата сходна с выполнением колеса, но правую кисть (при выполнении влево) необходимо повернуть налево пальцами в сторону левой руки. К моменту прохождения стойки соединяйте ноги и заканчивайте рондат курбетом. Рондат завершается прыжком вверх
Мост наклоном назад	Выполняется фиксация моста на 10 счетов, 3 подхода	Используется также в качестве упражнения на развитие гибкости. При опускании в мост смотреть нужно на кисти рук. Важно, чтобы плечи располагались вертикально над кистями рук, ноги должны стоять как можно ближе друг к другу, колени не разводятся
Переворот вперед	На начальном этапе обучения 20 повторений. На этапе совершенствования элемента достаточно 5 повторений	Выполняется через стойку, при выходе из моста вес переносится на ноги, встать нужно толчком рук от пола
Переворот вперед на одну	На начальном этапе обучения 20 повторений. На этапе совершенствования элемента достаточно 5 повторений	Выполняется мах назад той ногой, которая первой приходит после переворота на пол. Встать нужно с помощью переноса веса тела на опорную ногу и толчка руками
Переворот назад на одну (перекидка)	На начальном этапе обучения 20 повторений. На этапе совершенствования элемента достаточно 5 повторений	Выполняется мах ногой вверх одновременно с прогибом спины назад. Далее руки касаются пола и, одновременно с этим толчком опорной ноги спортсмен переходит в стойку на руках, ноги при этом в шпагате. Упор идет на прямые руки
Переворот вперед из стойки на руках (темповой переворот)	На начальном этапе обучения выполняется 10 повторений	Переворот выполняется шагом с одной ноги, руки ставятся на пол одновременно. Для прихода на ноги нужно выполнить сильный толчок руками, корпус при этом сильно прогибать не нужно
Фляк	На начальном этапе обучения выполняется 15	Присед для выполнения фляка должен быть неглубоким и корпус при этом немного отведен назад. Мах руками должен быть резким и руки уходят как можно дальше назад

Рондат-фляк	Выполняется 6-10 повторений	Выполнять эту связку можно только после того, как отработаны отдельно рондат и фляк
Рондат-фляк-фляк	Выполняется 6-10 повторений	Переходная связка для подготовки спортсмена к выполнению рондат-фляк-сальто, т.е. добавляется третий элемент
Сальто назад в группировке	-	При выполнении этого элемента нужен мощный толчок ногами. В момент прыжка руки идут вверх. Важно не откидывать голову назад
Рондат-фляк-сальто назад в группировке	Выполняется 5-7 повторений	При выполнении этого элемента нужен мощный толчок ногами. В момент прыжка руки идут вверх. Важно не откидывать голову назад
Рондат-фляк-сальто назад согнувшись	Выполняется 5-7 повторений	Третий элемент в связке (пайк) более сложный, чем предыдущий, т.к. нет группировки и меньше крутящий момент
Рондат-фляк-бланш	Выполняется 5-7 повторений	При выполнении третьего элемента связки - бланша - тело в полете должно быть прямым

### ***Теоретическая подготовка***

Теоретическая подготовка направлена на овладение системой знаний мировоззренческого, общенаучного и специально-прикладного характера, необходимых для всестороннего развития и формирования полноценной личности обучающегося, а также обеспечения постоянного роста его спортивного мастерства.

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

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

#### ***Теория и методика физической культуры и спорта***

История развития чир спорта.

История развития чир спорта в России и в мире. Успехи российских команд по чир спорту на международной арене, первенствах Мира и Европы. Итоги и

анализ выступлений команд-победителей на соревнованиях различного уровня. Современное состояние и проблемы развития 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 чир спорту. 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 спортсмена. 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 чир спорта. 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 спортивного занятия. Средства тренировки обучающегося (физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности). Технические средства и тренажёры в подготовке. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи) в обучении и совершенствовании спортивной техники. Периодизация спортивной тренировки.

Умение работать в группе (синхронность, слаженность элементов). Способы страховки, обучение спотгеров. Техника прыжковых элементов в зависимости от уровня сложности.

### ***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 занятиях чир спортом.

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 чир спортом. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях чир спортом. Применение тренажеров в тренировке обучающегося. Типы танцевальной обуви, уход за ней и хранение. Одежда обучающегося.

### ***Требования к технике безопасности при занятиях чир спортом***

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

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

### ***Техническая подготовка***

Характерными параметрами в чир спорте является движения, лежащие в основе броска. Движение изменяется в зависимости от целей деятельности. Соответственно, цели имеют отношение к горизонтальному расстоянию, времени нахождения в воздухе, точности или скорости движения. На результат и качество выполнения бросковых действий влияют начальные параметры вылета помпонов. Они особенно важны, так как в интервале между броском и ловлей спортсмены выполняют различные по структуре и координационной сложности движения. При этом необходимо сохранить синхронно- групповую работу, динамичность, композиционные перестроения и взаимодействия. Поэтому выбор спортсменом высоты броска и формы его траектории зависит от состава элементов, выполняемых во время полёта предмета, способа его ловли и композиционного замысла упражнения. Следствием неудачного вылета и

нарушения траектории являются потери предмета и сбавки в судейском протоколе за работу помпонами.

Процесс технического совершенствования, в ходе которого обучающиеся накапливают двигательные навыки, тесно связан с процессом обучения. Анализ результатов соревновательной деятельности дает основание предположить, что в процессе технической подготовки обучающихся отсутствуют рациональные и эффективные методы формирования и совершенствования техники выполнения работы с помпонами. Поэтому имеется острая необходимость концентрировать внимание в учебно-тренировочном процессе обучению и совершенствованию техники владения предметом.

*Таблица № 20*

Норматив	Кол-во счетов, попыток	Требования к исполнению
1. Поочередные махи ногами в разных плоскостях	16 счетов 1 попытка	Выполнение поочередных махов ногами вперед, в сторону, по кругу с максимальной амплитудой, без пауз один за другим. Корпус и опорная нога строго перпендикулярны полу. Обязательное выпрямление маховой ноги в колене. Присутствие "пружинки" (на полупальцах). Достаточно натянутые носки, максимальная амплитуда, точность и динамичность движений.
2. Равновесие шпагатом с наклоном вперед	4 счета 1 попытка	Корпус и опорная нога строго перпендикулярны полу. Обязательное положение шпагат (демонстрация гибкости), выпрямление ноги в колене, фиксация 4 счета равновесия, устойчивость. Достаточно натянутый носок.
3. Блок «чирпрыжков»	8 счетов 1 попытка	Выполнение поочередных прыжков с максимальной высотой и амплитудой, легкостью, точностью поз и четкостью линий один за другим без пауз в заданном порядке: прыжок «группировка», прыжок «стредл», прыжок «абстракт», прыжок «той-тач».
4. Базовые движения чирлидинга	5 с 1 попытка	Из и.п. О.С., выполнение базовых движений чир спорта под мышечным контролем с максимальной скоростью и точностью в течение 5 с. Движения выполняются один за другим без пауз в заданном порядке: «K», «Daggers», «L», «Bow & Arrow». Обязательное выпрямление в локтях (достаточно натянутые руки).
5. Пируэты «фуэте»	1 попытка	Выполнение пируэта на 180° открыванием свободной ноги в сторону из положения «пасе». Выполняется несколько раз с максимальной точностью,

		мышечным контролем и фиксацией позы, выпрямление и удержание ноги.
6. «Тур-пике»	1 попытка	Серия пируэтов с передвижением шагом на опорную ногу. Выполнение с максимальной точностью и скоростью вращения, мышечным контролем.
7. Связка «липпрыжков»	1 попытка	Выполнение поочередных прыжков один за другим без пауз в заданном порядке: 2 высоких липа, высокий лип в сторону. С максимальной высотой и амплитудой, легкостью, выразительностью и четкостью линий.
8. Контроль координации движений	8 счетов 3 попытки	Выполнение связки из базовых движений и обязательных элементов чир спорта со сменой плоскостей и разноритмичностью. Выполняется в заданном порядке из и.п. ОС: прыжок ноги врозь руки «High V», прыжок ноги вместе руки «Broken T», «Back Lunge» ногами руки «К», положение «Т», джаж-пируэт и мах вперед. Согласованное выполнение движений рук и ног в заданном порядке в такт музыки.
9. Ритмические движения	8 счетов 3 попытки	Музыкально отобразить движения рук и ног стилизованной танцевальной связки чир спорта. Согласованное выполнение движений рук и ног в такт музыки. Музыкально выполнять движения рук и ног в течение 30 с.
10. Тест для определения двигательной памяти	8 счетов 3 попытки	Отобразить стилизованную танцевальную связку с обязательными элементами чир спорта. Предварительный показ и объяснение. Правильное выполнение задания.

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

Под хореографией понимается все то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине. Большое внимание должно уделяться изучению основ музыкальной грамоты. Значение музыки в чир спорте. Понятие о содержании и характере музыки. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика, регистровая окраска. Форма и фразировка. История музыки и музыкальная литература. Жизнь и творчество композиторов-классиков. Прослушивание и обсуждение музыкальных иллюстраций. Музыкально-ритмическая подготовленность складывается из 3 компонентов: из умения согласовывать движения с

музыкальным ритмом, из сознательного, эмоционального восприятия мелодии, из умения передавать движениями интонации музыкальной темы.

### ***Акробатика***

Прыжки вверх с поворотом на 540 и 720 градусов (батут), с поворотом 1080 градусов.

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

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

Перевороты: - вперед: темповой вперед с поворотом на 360 и 540 градусов. «Колпинский» переворот. - назад: фляк после сальто назад прогнувшись с поворотом на 720 градусов.

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

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

Сальто: - назад: сальто назад прогнувшись с поворотом на 720 градусов. То же с поворотом на 1080 градусов. Двойное сальто назад в группировке. То же согнувшись. То же прогнувшись. Прогнувшись с поворотом на 540 градусов в переход. Двойное комбинированное сальто. - вперед: сальто вперед прогнувшись с поворотом на 360 и 720 градусов. «Колпинское». Двойное в группировке. Твист согнувшись. Твист в переход. - двойное в группировке, согнувшись в яму.

Статические положения: стойка силой согнувшись ноги врозь на полу.

Шпагаты с опорой одной ногой на возвышенность.

## ***3. Этап совершенствования спортивного мастерства***

### ***Общая физическая подготовка***

#### ***Общая физическая подготовка.***

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

#### ***Упражнения на развитие силы различных мышечных групп***

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

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

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

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

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

**Упражнения на выносливость:** качестве упражнений на специфическую выносливость предлагается многократное исполнение фрагментов программы или комбинаций через малые промежутки времени или подряд.

Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

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

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

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

**Подвижные игры.**

### ***Специальная физическая подготовка***

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

Задачи специальной физической подготовки:

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

### ***Средства специальной физической подготовки для прыжковых элементов***

*Таблица № 21*

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания
Прыжок вверх (апроуч)	Выполняется одновременным толчком 2-х ног с выпрыгиванием вверх. Две серии по 10 подскоков	Подскок выполняется как можно выше. Обратить внимание на правильную технику приземления. Нельзя приземляться на прямые ноги, нельзя слишком сильно сгибать колени до положения глубокого приседа
Прыжки ноги вместе - ноги врозь	Выполняется 30 прыжков с хлопком руками над головой. Интенсивность выполнения упражнений; количество повторений и серий; продолжительность и характер пауз отдыха	Обязательна правильная постановка стопы: в положении ноги врозь стопы направлены наружу и развернуты под 45 град., колени развернуты наружу. Стопа полностью опускается на пол в обоих положениях прыжка
Выпады	Выполняется 2 серии по 10 выпадов с продвижением вперед	Выпад выполняется шагом вперед как можно дальше для шага на следующий выпад проводится прямая нога (без сгиба в колене)
Прыжки на лавочку	Выполняется 2 серии по 20 раз (запрыгивание на	Выполняется как можно быстрее. Платформа, на которой

	лавочку/ платформу и соскок с нее)	выполняется упражнение, должна быть надежно закреплена
Соскок с лавочки в высоту	Выполняется 2 серии по 10 раз (запрыгивание на лавочку/ платформу и соскок с нее в высоту)	Выполняется в среднем темпе, основная задача спортсмена - выпрыгнуть как можно выше и мягко приземлиться
Прыжки через лавочку	Выполняется по 3 серии по 10 прыжков с интервалом отдыха 1 мин	Прыжки выполняются с максимальной скоростью Два вида прыжков: на одной ноге на двух ногах
Прыжки через 4 лавочки	Выполняется серии по прыжку с интервалом отдыха примерно 1 мин	Лавочки выставляются на 40см друг от друга. Нужно выполнить 4 прыжка подряд с максимальной скоростью без остановки
Выпрыгивания («лягушки»)	Выполняется 1 серия из 10 прыжков	Важно при выпрыгивании держать корпус прямо и вытягиваться вверх как можно выше (тянуться за руками). В самой низкой точке прыжка стопы полностью должны опускаться на пол
Прыжки на 1 ноге	Выполняется 3серии по 4 прыжка с интервалом отдыха примерно 1 мин	Прыжки выполняются на одной ноге, вторая при этом пола не касается. Выполняются: - в длину; - на скорость (быстрые мелкие прыжки)
Прыжки через скакалку	Выполняется 3 серии по 50 прыжков с интервалом отдыха примерно 2-3 мин. Выполняются: - на двух ногах - на одной ноге	Скакалка должна быть оптимальной длины
Прыжок «Так»	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Выполняется как можно выше. Спина всегда должна быть прямая. Допустим небольшой наклон корпуса вперед в верхней точке прыжка. Нужно следить за правильной техникой приземления
Прыжок «Стредл»	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Выполняется как можно выше. Ноги врозь как можно шире, колено направлено вперед. Корпус должен быть прямым, недопустим наклон вперед или прогиб в спине во время прыжка. Нужно следить за правильной техникой приземления
Комбинация прыжков «Так» - «Стредл»	Выполняется 1 серия из 10 прыжков	Важно обратить внимание на правильную постановку стопы и технику приземления при выполнении прыжков. Спина должна быть прямой
Прыжок «Херки»	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Одна нога прямая, поднята в сторону, вторая отведена назад,

		колени согнута, направлено во внешнюю сторону
Прыжок «Хедлер» (барьерист)	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Одна нога прямая поднята вверх как можно выше, вторая - согнута, колени направлено вниз
Прыжок «Двойная девятка»	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Одна нога поднята, колени согнута и направлено во внешнюю сторону, вторая - прямая поднята вперед горизонтально пола. Руки повторяют движение ног, изображая девятку
Прыжок «Той-тач»	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Прямые ноги подняты в стороны как можно выше, колени направлены вверх
Прыжок «Пайк»	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Прямые соединенные вместе ноги подняты вперед параллельно полу

**Средства специальной физической подготовки для выполнения стантов**

*Таблица № 22*

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания
Выпады вперед	Выполняется 1 серия из 10 выпадов	Важно, чтобы при выполнении выпада вертикальное положение корпуса не менялось (недопустим наклон корпуса вперед или назад). Выпад выполняется вперед на согнутую ногу
Выпады в сторону	Выполняется 3 серии по 10 выпадов в каждую сторону	Важно, чтобы при выполнении выпада вертикальное положение корпуса не менялось (недопустим наклон корпуса вперед или назад). Выпад выполняется от центра, при этом отводимая нога – прямая
«Напряжение корпуса»	Выполняется подъем Ф из положения лежа в положение стоя с помощью захвата двух БиС	Корпус Ф не должен «провисать»
Упражнения на равновесие	Удержание позы: Либерти Угол Стэг Арабески Скорпион Флажок	Важно, чтобы спортсмен устойчиво стоял на прямой ноге (без шатаний). Плечи должны находиться вертикально над бедрами (без наклона корпуса вперед/назад/ в сторону)
Шаг наверх	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	В выпаде угол согнутой ноги Б не должен быть острым, захват за переднюю часть стопы и над коленом Ф. При заходе Ф не должен наклоняться вперед

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

		сверху. Важно, чтобы все движения Б были синхронны
Подъем Ф вверх	Выполняется 10 подходов с интервалом отдыха 5-10 с	Выполняется из положения основная стойка (корпус ровно, ноги на ширине бедер), руки Ф в «Т». Флайера вытягивают вверх на вытянутые руки двух баз и С. Руки Ф напряжены, следить за правильным захватом базами рук Ф
Подъем Ф на своих руках	Выполняется 10 подходов с интервалом отдыха 5-10 с	Для того, чтобы Ф научился переносить вес тела на руки в висе. Выполняется на параллельных брусьях, или плечах двух Б. Руки Ф должны быть полностью выпрямлены. Нужна страховка С
Элеватор	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	До выполнения станта Ф должен овладеть выполнением «чикен позишен». Важно, чтобы синхронная работа двух Б совпадала с действиями Ф
Жим в экстен-шен	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с	Б вытягивают Ф вертикально вверх, немного подшагивая в центр. Нога Ф должна быть НАД Бив поле зрения Б. При выбросе Ф Б не должны сгибать руки в локтях
Экстеншен снизу	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с	Важно следить за синхронной работой Б и Ф. Следить за тем, чтобы Б и С не прогибали спину
Элеватор-коленный баекет- экстен-шен	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	Для выхода в экстеншен Ф нужно потянуться макушкой вверх, и он не должен сгибать корпус в тазобедренном суставе. Выталкивать Ф Б должны не очень сильно и, станта
Элеватор- «чикен позишн»-элеватор	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд. Затем интервал отдыха 1 мин и еще серия из 5-ти повторов	Применяется в основном при смене стантов или пирамид для визуального эффекта или быстрого изменения положения в станте (например, смена ноги). При выполнении «чикен позишен» после элеватора Ф не должен «заваливать» таз назад
Элеватор-релод-элеватор	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд. Затем интервал отдыха 1 мин и еще серия из 5-ти повторов	Релод используется после выброса для быстрой смены станта. На начальных этапах отработки рекомендуется выполнять с передней базой (дополнительный передний страхующий). Следить за четким выполнением «чикен позишн» после «пайк»
Либерти	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	Задача Ф - держать позу, он не должен пытаться поймать равновесие. Б должны находиться четко под Ф. При

		выбросе Ф Б не должны сгибать руки в локтях
Баскет тосс	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	Следить за правильным захватом (решетка) и вертикальностью направления выброса. Решетку нужно держать как можно ниже, а захват в креддл при приеме Ф выполнять как можно выше

**Средства специальной физической подготовки для акробатических элементов**

*Таблица № 23*

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

Кувырок вперед согнувшись	Выполняется 3 серии (дорожки) по 5-6 кувырков каждая	Кувырки нужно выполнять быстро, четко и придерживаясь одного направления. С целью совершенствования координации движений и развития физических качеств рекомендуется заканчивать кувырок мощным темповым выпрыгиванием вверх
Кувырок вперед длинный с прыжка	Выполняется 3 серии (дорожки) по 5-6 кувырков каждая	Выполняется с небольшого наклона туловища вперед. По мере освоения техники кувырка рекомендуется применять невысокое препятствие с постановкой рук на опору как можно дальше
Кувырок назад	Выполняется 5 серий (дорожек) по 5-6 кувырков каждая	При выполнении обязательна постановка рук около шеи, для уменьшения нагрузки на шею. Страховка и помощь. Стоя на одном колене в момент переворачивания через голову, помочь одной рукой под спину, другой - под плечо
Стойка на носках Подъем	Выполняется 5 серий (дорожек) по 5-6 кувырков каждая	При выполнении обязательна постановка рук около шеи, для уменьшения нагрузки на шею. Страховка и помощь. Стоя на одном колене в момент переворачивания через голову, помочь одной рукой под спину, другой - под плечо
Подъем в стойку на руках из положения «лежа на животе руки вверх»	Выполняется 3 серии по 2 повтора	Захватив спортсмена двумя руками за ноги (за голень), страхующий поднимает его в стойку на руках. Тело при этом удерживается в прямом положении
Из упора присев выйти в стойку на руках	Выполняется 5 серий по 3 повтора	Из упора присев на левой (правая назад) толчок левой и махом правой выйти в стойку прямыми руками с помощью страхующего. Стойка на руках - жесткое положение туловища с достаточной оттянутостью в плечевых суставах
Из упора присев толчком ног выйти в стойку на руках	Выполняется 5 серий по 3 повтора	Из упора присев толчком ног выйти в стойку прямыми руками с помощью страхующего. В стойке на руках кисти на ширине плеч, пальцы развернуты и направлены вперед, ноги вместе, носки вытянуты
Из основной стойки выйти в стойку на руках	Выполняется 5 серий по 3 повтора	Из основной стойки, руки вверх, толчком левой, махом правой выйти в стойку с помощью страхующего или у стенки. В случае потери равновесия стойка уравнивается нажатием пальцами или противоположной

		частью ладоней на пол. При значительном нарушении стойки ее восстановлению может помочь сгибание рук и туловища
Стойка на руках	Выполняется 5 серий по 3 повтора	Совершенствование стойки достигается путем удержания ног в различном положении, а также различными поворотами в стойке, хождением на руках и пр.
Махи ногами в стороны	Выполняется по 10 махов каждой ногой. Махи выполняются с различной интенсивностью по мере приобретения навыка: медленно, быстро, очень быстро	Во время маха коснитесь прямой ногой руки, удерживая руки на уровне плеч, не сгибаясь
Наклоны в сторону	Выполняется 3 серии по 10 наклонов в каждую сторону	Наклоняйтесь до опоры рукой о пол, слегка сгибая опорную ногу, и, поднимая свободную, оттолкнитесь рукой и выпрямитесь в исходное положение
Стойка на руках махом	Выполняется 5 серий по 3 повтора	Стойку выполняйте из положения руки вперед- вверх широким шагом вперед. Руки ставьте на пол на расстоянии шага от ноги на ширине плеч. Стойте прямо, не сгибаясь и не прогибаясь, смотрите на кисти рук
Перенесение веса тела на правую и на левую руку в стойке на руках	Выполняется 5 серий в стойке по 30 с. Интервал отдыха 1 мин	Упражнение выполняется у стены или со страховкой
Колесо - с шага; - с подскока; - с разбега; - 2-3 колеса без остановки, или «в темпе».	Выполняется 5 серий по 5 повторений	Разучивая колесо нужно решить 3 задачи: -развить скорость за счет активного маха; сохранить прямое положение в стойке на руках путем многократного повторения стоек с выпрямленным телом (у стены или со страховкой); добиться четкой последовательности и опоры путем ориентировки на проведенные линии и развития гибкости в тазобедренных суставах. Для отработки колеса рекомендуется использовать разметку (6 линий на расстоянии 50см друг от друга для поочередной постановки рук и ног в правильное положение)
Курбет	Выполняется 5 серий по 3 повторения	Стойка на руках перед выполнением курбета должна быть прогнутой, с согнутыми в коленных суставах ногами, т.к. из

		этого положения «хлест» и последующее сгибание получают более активно и облегчается прыжок на ноги
Рондат	-	Первая часть рондата сходна с выполнением колеса, но правую кисть (при выполнении влево) необходимо повернуть налево пальцами в сторону левой руки. К моменту прохождения стойки соединяйте ноги и заканчивайте рондат курбетом. Рондат завершается прыжком вверх
Мост наклоном назад	Выполняется фиксация моста на 10 счетов, 3 подхода	Используется также в качестве упражнения на развитие гибкости. При опускании в мост смотреть нужно на кисти рук. Важно, чтобы плечи располагались вертикально над кистями рук, ноги должны стоять как можно ближе друг к другу, колени не разводятся
Переворот вперед	На начальном этапе обучения 20 повторений. На этапе совершенствования элемента достаточно 5 повторений	Выполняется через стойку, при выходе из моста вес переносится на ноги, встать нужно толчком рук от пола
Переворот вперед на одну	На начальном этапе обучения 20 повторений. На этапе совершенствования элемента достаточно 5 повторений	Выполняется мах назад той ногой, которая первой приходит после переворота на пол. Встать нужно с помощью переноса веса тела на опорную ногу и толчка руками
Переворот назад на одну (перекидка)	На начальном этапе обучения 20 повторений. На этапе совершенствования элемента достаточно 5 повторений	Выполняется мах ногой вверх одновременно с прогибом спины назад. Далее руки касаются пола и, одновременно с этим толчком опорной ноги спортсмен переходит в стойку на руках, ноги при этом в шпагате. Упор идет на прямые руки
Переворот вперед из стойки на руках (темповой переворот)	На начальном этапе обучения выполняется 10 повторений	Переворот выполняется шагом с одной ноги, руки ставятся на пол одновременно. Для прихода на ноги нужно выполнить сильный толчок руками, корпус при этом сильно прогибать не нужно
Фляк	На начальном этапе обучения выполняется 15	Присед для выполнения фляка должен быть неглубоким и корпус при этом немного отведен назад. Мах руками должен быть резким и руки уходят как можно дальше назад

Рондат-фляк	Выполняется 6-10 повторений	Выполнять эту связку можно только после того, как отработаны отдельно рондат и фляк
Рондат-фляк-фляк	Выполняется 6-10 повторений	Переходная связка для подготовки спортсмена к выполнению рондат-фляк- сальто, т.е. добавляется третий элемент
Сальто назад в группировке	-	При выполнении этого элемента нужен мощный толчок ногами. В момент прыжка руки идут вверх. Важно не откидывать голову назад
Рондат-фляк-сальто назад в группировке	Выполняется 5-7 повторений	При выполнении этого элемента нужен мощный толчок ногами. В момент прыжка руки идут вверх. Важно не откидывать голову назад
Рондат-фляк-сальто назад согнувшись	Выполняется 5-7 повторений	Третий элемент в связке (пайк) более сложный, чем предыдущий, т.к. нет группировки и меньше крутящий момент
Рондат-фляк-бланш	Выполняется 5-7 повторений	При выполнении третьего элемента связки - бланша - тело в полете должно быть прямым

### *Хореография и акробатика*

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

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

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

Средствами специальной технической подготовки для танцоров являются: технически грамотное исполнение движений отдельно и в паре, выполнение вращений отдельно и в паре (пивоты и спин-повороты) и т.д. Особое внимание надо уделить упражнениям на развитие гибкости и подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов, гибкости позвоночника. Этому способствуют занятия хореографией и специальные имитационные упражнения, направленные на создание правильной ритмической структуры движения.

Координационные способности имеют в танцевальном спорте важное значение. Они способствуют быстрому и активному освоению двигательных навыков, спортивной техники, музыкально-эстетических и других способностей,

и тем самым дают возможность успешно выступать в спортивных соревнованиях.

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

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

### ***Теоретическая подготовка***

Теоретическая подготовка направлена на овладение системой знаний мировоззренческого, общенаучного и специально-прикладного характера, необходимых для всестороннего развития и формирования полноценной личности обучающегося, а также обеспечения постоянного роста его спортивного мастерства.

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

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

### ***Теория и методика физической культуры и спорта***

История развития чир спорта.

История развития чир спорта в России и в мире. Успехи российских команд по чир спорту на международной арене, первенствах Мира и Европы. Итоги и анализ выступлений команд-победителей на соревнованиях различного уровня. Современное состояние и проблемы развития 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 чир спорту. 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 спортсмена.

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 чир спорта. 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 спортивного занятия. Средства тренировки обучающегося (физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности). Технические средства и тренажёры в подготовке. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи) в обучении и совершенствовании спортивной техники. Периодизация спортивной тренировки.

Умение работать в группе (синхронность, слаженность элементов). Способы страховки, обучение спотгеров. Техника прыжковых элементов в зависимости от уровня сложности.

### ***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 занятиях чир спортом.

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 чир спортом. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях чир спортом. Применение тренажеров в тренировке обучающегося. Типы танцевальной обуви, уход за ней и хранение. Одежда обучающегося.

### ***Требования к технике безопасности при занятиях чир спортом***

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

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

### ***Психологическая подготовка обучающихся на всех этапах спортивной подготовки***

Психологическая подготовка - педагогический процесс, направленный на воспитание личности спортсмена, его морально-волевых качеств, осуществляемый в ходе всей спортивной подготовки.

Выделяют следующие её направления:

1) Базовая психологическая подготовка решает воспитательные, образовательные задачи, формирование и совершенствование основных психических качеств и умений.

2) Психологическая подготовка к тренировкам включает формирование устойчивой мотивации и стремления к достижению поставленной цели.

3) Психологическая подготовка к соревнованиям заключается в умении привести себя в состояние боевой готовности и противодействовать соревновательному стрессу.

Желательным условием освоения программы подготовки в чир спорте является ведение каждым обучающимся дневника. Благодаря этому по мере прохождения учебного материала у спортсменов формируются объективные представления о собственных возможностях, средствах и методов их развития и совершенствования. Правильное и чёткое ведение дневника делают его

своеобразным руководством, необходимым чировцу для самостоятельных занятий.

### ***Примерный план психологической подготовки.***

Задачи:

1) Формирование значимых мотивов напряжённой учебно-тренировочной работы.

2) Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и учебно-тренировочным нагрузкам.

3) Совершенствование способностей к самоанализу, самокритичность, требовательности к себе.

4) Развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладание, самостоятельности и инициативности.

5) Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции.

6) Овладение приёмами саморегуляции психических состояний: изменение мыслей по желанию, подчинение самоприказу, успокаивающая и активизирующая разминка, дыхательные упражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующая тренировка, успокаивающий и активизирующий самомассаж.

7) Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности в чир спорте: сосредоточенности внимания, чёткости представлений, отчётливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной и музыкальной памяти, творческого воображения.

Средства и методы их решения:

1) Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений.

2) Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, разъяснения, убеждения, самонаблюдение, самоанализ, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания.

3) Регулярное применение учебно-тренировочных заданий, представляющих для спортсменов как объективную, так и субъективную трудность, проведение занятий в усложненных условиях.

4) Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ.

5) Обучение соответствующим приёмам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приёмов.

6) Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового. Применение методических приёмов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах.

## 4.2 Учебно-тематический план

Таблица № 24

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

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/ 20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/ 20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/ 20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈600/ 960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/ 107	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/ 107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/ 107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические	≈70/ 107	декабрь	Спортивная физиология.

	основы физической культуры			Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/ 107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/ 107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/ 106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/ 106	декабрь-май	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/ 106	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	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200	...	
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в

	спорта			том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок

				различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	...	...	...	...
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы

	многокомпонентный процесс			спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	...	...	...	...

## **5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ЧИР СПОРТ»**

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам чир-джаз-двойка, чир-джаз-группа, чир-фристайл-двойка, чир-фристайл-группа, чир-хип-хоп-двойка, чир-хип-хоп-группа относится:

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

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

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

4. 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».

## **6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

В соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «чир спорт», МБУ ДО «СШ № 7» осуществляют следующее материально-техническое обеспечение обучающихся:

- использование для реализации программы следующих спортивных объектов: хореографического зала, тренировочного спортивного зала, тренажерного зала, наличие раздевалок, душевых.

- обеспечение спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 25);

- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 26);

- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

***Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию***

Экипировка обучающихся для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по чир спорту. Нормы обеспечения спортивной экипировкой по этапам спортивной подготовки и перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки представлены в федеральном стандарте спортивной подготовки.

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

*Таблица № 25*

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество во 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
<b>Для спортивных дисциплин "чир - джаз - двойка", "чир - джаз - группа", "чир - фристайл - двойка", "чир - фристайл - группа", "чир - хип-хоп - группа", "чир - хип-хоп - двойка"</b>			
10.	Зеркало настенное (12x2 м)	штук	1
11.	Мат гимнастический	штук	6
12.	Помпоны	штук	48
<b>Для спортивных дисциплин "чирлидинг - группа", "чирлидинг - группа - смешанная", "чирлидинг - стант", "чирлидинг - стант - смешанный", "чирлидинг - стант - партнерский"</b>			
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 (12x12 м, толщина не менее 35 мм)	комплект	1
20.	Стоялка гимнастическая	штук	2
<b>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)"</b>			
21.	Батон (хромированный стальной вал с различными размерами наконечников на разных концах)	штук	10
22.	Батут спортивный стандартный	штук	1

23.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
24.	Мат гимнастический (толщина не менее 10 мм)	штук	6

Таблица № 26

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование						
наименование	еденица	норма	УТЭ		ССМ	
			Кол-во	Срок (лет)	Кол-во	Срок (лет)
Костюм спортивный	штук	на 1 обу-ся	1	1	1	1
Обувь спортивная для улицы	пар	на 1 обу-ся	1	1	1	1
Обувь спортивная, танцевальная для зала	пар	на 1 обу-ся	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин: чир-фристайл-группа; чир-фристайл-двойка						
Костюм для выступлений	штук	на 1 обу-ся	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин: чир-джаз-группа; чир-джаз-двойка						
Костюм для выступлений	штук	на 1 обу-ся	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин: чир-хип-хоп-группа; чир-хип-хоп-двойка						
Костюм для выступлений	штук	на 1 обу-ся	1	1	1	1

### 6.1. Кадровые условия реализации Программы

Программу реализуют тренеры-преподаватели, соответствующие требованиям:

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н.

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

## **6.2. Информационно-методические условия реализации программы**

### ***Список литературных источников:***

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

### ***Перечень Интернет-ресурсов***

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Сахалинской области (<https://sport.sakhalin.gov.ru/>)
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)