

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «чир спорт» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 18 ноября 2022г. № 1016 (зарегистрирован Минюстом России от 14 декабря 2022г., регистрационный № 71500), (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт».

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

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перенапряжения;
- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- соблюдение правил безопасности, содержание в порядке спортивного инвентаря, оборудования, спортивной одежды, осуществление подготовки спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений;
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
- умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность;
- ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Многолетний целенаправленный тренировочный процесс от новичка до мастера, осуществляет подготовку спортивного резерва и строится как единый процесс, ориентирован на самосовершенствование, формирование здорового образа жизни, профессиональное самоопределение, развитие физических качеств, интеллектуальных и нравственных способностей, достижение уровня успехов сообразно способностям.

При осуществлении спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт» устанавливаются следующие этапы:

- этап начальной подготовки;

- учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Этапы имеют различные задачи, основывающиеся на общих закономерностях развития физических качеств и спортивного совершенствования.

2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	8	8

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>	<i>До трех лет</i>	<i>Свыше трех лет</i>		
Количество часов в неделю	6	8	10/12/14	18	20	24

Общее количество часов в год	312	416	520/624/728	936	1040	1248
------------------------------	-----	-----	-------------	-----	------	------

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

Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом особенностей вида спорта «чир спорт» и его спортивных дисциплин, определяется Учреждением самостоятельно.

- Учебно-тренировочный процесс в Учреждении осуществляется в следующих формах:
- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
 - учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
 - спортивные соревнования;
 - самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
 - контрольные мероприятия;
 - инструкторская и судейская практики;
 - медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Приём и зачисление спортсменов осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения программы спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт».

Для проведения индивидуального отбора Учреждение проводит тестирование, которое включает в себя сдачу нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на соответствующие годы этапов спортивной подготовки по избранному виду спорта, а также, при необходимости, предварительные просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном локальными нормативными актами спортивной школы № 15 (далее – Учреждения).

Учебно – тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно -тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным		

	соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
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

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт»

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании

требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

Объем соревновательной деятельности

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

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

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

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

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

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

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет – спортивных разрядов «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд; «первый юношеский спортивный разряд»;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (свыше трех лет подготовки на этапе) – спортивных разрядов «третий спортивный разряд; «второй спортивный разряд; «первый спортивный разряд».

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

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

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в Приложении № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт».

2.6. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>	<i>До трех лет</i>	<i>Свыше трех лет</i>
1.	Общая физическая подготовка (%)	40-47	35-40	25-30	16-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20-25	20-30	20-30	30-35
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	3-4	6-8
4.	Техническая подготовка (%)	10-17	10-17	16-26	20-30

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-10	8-10	8-10	10-12
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	3-5

2.7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта «чир спорт»; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - 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 течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и	В течение года

		соревновательной деятельности	
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <p>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима, продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки.</p> <p>Оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета.</p>	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <p>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</p> <p>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Учреждением.</p>	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <p>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</p>	В течение года

		- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--	---	--

2.8. Антидопинговые мероприятия

Допинг – это запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении благодаря этому, высокого спортивного результата.

Прием допинга сопряжен с нанесением морального ущерба спорту, вреда здоровью спортсмена, морального ущерба обществу.

К запрещенным веществам относятся: стимуляторы, наркотики, каннабиноиды, анаболические агенты, пептидные гормоны, бета-2-антагонисты, вещества с антиэстрогенным действием, маскирующие вещества, глюкокортикостероиды, запрещенные методы: улучшающие кислородтранспортные функции, фармакологические, химические и физические манипуляции, генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене большинством стран и международных спортивных федераций.

Перечень запрещенных препаратов публикуется и распространяется по спортивным федерациям.

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

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

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом, в спортивной школе разрабатывается план антидопинговых мероприятий.

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде обучающихся.

В своей деятельности в этом направлении спортивная школа руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом,

Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

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

<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Содержание мероприятия</i>	<i>Форма проведения</i>	<i>Сроки реализации</i>
Этап начальной подготовки	1. Информирование обучающихся о запрещенных веществах, субстанциях и методах.	Лекции, беседы, индивидуальные консультации врача	В течение года по запросу тренера
	2. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год
	3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Ознакомление обучающихся с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу).	Лекции, беседы, индивидуальные консультации врача	В течение года по запросу тренера
	2. Ознакомление с порядком проведения допингконтроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения.	Лекции, беседы, индивидуальные консультации врача	В течение года по запросу тренера
	3. Веселые старты «Честная игра»		1-2 раза в год
	4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		1-2 раза в год
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год
Этапы	1. Повышение осведомленности		в течение

совершенство вания спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	спортсменов об опасности допинга для здоровья.		года
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторские навыки работы начинают прививать на тренировочном этапе спортивной подготовки. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются и совершенствуются.

Во время проведения занятий необходимо привлекать спортсменов уровня КМС, МС в качестве помощников тренера в работе с обучающимися этапа начальной подготовки и тренировочного этапа. Необходимо развивать у обучающихся способность наблюдать за выполнением различных упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить ошибки и их исправлять.

Обучающиеся, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, правильно их показывать и проводить разминку.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа.

Обучающиеся должны знать состав судейской коллегии, обязанности судей, работу секретариата, а также правила выставление оценок.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства необходимо привлекать обучающихся к судейству городских соревнований в качестве судей, судей при участниках, секретаря.

Инструкторская практика

<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Направления работы</i>	<i>Сроки проведения</i>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет	Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	Проведение разминки, заключительной части тренировки. Проведение частей тренировки по темам. Организация и участие в показательных выступлениях.	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.	В течение года

Этап высшего спортивного мастерства	Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.	В течение года
-------------------------------------	--	----------------

Судейская практика

<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Направления работы</i>	<i>Сроки проведения</i>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет	Участие в судействе соревнований в качестве судьи при участниках, на линии, помощниками. Участие в показательных выступлениях.	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	Участие в судействе соревнований в качестве судьи, при участниках, на линии, помощниками. Ознакомление обучающихся с составом судейской коллегии, обязанностями судей, работой секретариата, а также с правилами выставление оценок.	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Участие в судействе соревнований. Прохождение судейского семинара.	В течение года
Этап высшего спортивного мастерства	Участие в судействе соревнований. Прохождение судейского семинара.	В течение года

2.10. Восстановительные средства и мероприятия

Данный раздел программы включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности спортсменов спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

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

Тренировочный этап (свыше 3-х лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие её объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для ТГ 1 - 3 годов

обучения.

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления организма.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена. Применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: - чередованием тренировочных дней и дней отдыха; - постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; - проведением занятий в игровой форме. <i>Гигиенические средства восстановления:</i> душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация. Сон.	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет	Чередование тренировочных дней и дней отдыха; Постепенное возрастание объема и интенсивности тренировочных нагрузок. <i>Гигиенические средства восстановления:</i> душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация. Восстановительное плавание. Массаж, самомассаж. Сон. <i>Педагогические средства восстановления:</i> переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.	В течение года
Учебно-	<i>Гигиенические средства восстановления:</i>	В

<p>тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет</p>	<p>душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация. Восстановительное плавание. Массаж, самомассаж. Сон. <i>Педагогические средства восстановления:</i> рациональное построение тренировки и соответствие её объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. <i>Медико-биологические средства восстановления:</i> рациональное питание, витаминные комплексы, сауна, Массаж. Специальные упражнения на растягивание, растирание мазями, гелями, кремами. Прогулки. Восстановительный бег. Сауна. Восстановительное плавание. <i>Психологические средства восстановления:</i> мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.</p>	<p>течение года</p>
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>	<p><i>Психологические средства восстановления:</i> мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций. Сауна. Массаж. Прогулки. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.</p>	<p>В течение года</p>
<p>Этап высшего спортивного мастерства</p>	<p><i>Психологические средства восстановления:</i> мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций. Сауна. Массаж. Прогулки. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.</p>	<p>В течение года</p>

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

3. Система контроля

3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта «чир спорт».

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

3.2. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

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

3.3. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Для обеспечения приема используется система индивидуального отбора в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапы подготовки, которые определены федеральными стандартами спортивной подготовки.

Организация приема и зачисления поступающих, осуществляется приемной комиссией, осуществляющая деятельность в соответствии с Положением, регламентирующим ее деятельность.

Контроль общей и специальной физической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Контрольно-переводные нормативы принимаются в конце тренировочного года (май), результаты заносятся в протокол, обсуждаются и выносятся на утверждение на

педагогическом совете.

Обучающиеся переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольно-переводных нормативов:

- не менее 60% для групп начальной подготовки и при этом отслеживается прирост показателей;
- не менее 80% для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего и высшего спортивного мастерства и при этом отслеживается прирост показателей.

3.5. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления и перевода
на этап НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
по виду спорта «чир спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерен ия	Норматив							
			Мальчики/ юноши				Девочки/ девушки			
<i>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</i>										
			Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.	Неуд	Уд.	Хор.	Отл.
1.1.	Бег на 30 м.	с	7,0 и более	6,9	6,8- 6,5	6,4 и менее	7,2 и более	7,1	7,0— 6,8	6,7 и менее
1.2.	Челночный бег 3x10 м. с высокого старта	с	10,4 и более	10,3	10,2- 10,0	9,9 и менее	10,7 и более	10,6	10,5- 10,3	10,2 и менее
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количе ство раз	6 и менее	7	8	9 и более	3 и мене е	4	5	6 и более
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	109 и менее	110	111- 116	117 и более	104 и мене е	105	106- 111	112 и более

1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	1	2	3	4 и более	-	-	-	-
1.6.	Прыжки через скакалку за 20 сек.	Количество раз	9 и менее	Не менее 10			9 и менее	Не менее 10		
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: <i>чир-джаз-двойка, чир-джаз-группа, чир-фристайл-двойка, чир-фристайл-группа, чир-хип-хоп-группа; чир-хип-хоп-двойка</i>										
2.1.	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	2 и менее	3	4	5	2 и менее	3	4	5
2.2.	Лёжа на животе, прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (упражнение «рыбка»).	количество раз	9 и менее	10	11	12	9 и менее	10	11	12
2.3.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук.	количество раз	0	Не менее 1			0	Не менее 1		
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: <i>«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)»</i>										
3.1.	Удержание равновесия. Стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног.	с	2 и менее	3	4	5	2 и менее	3	4	5

3.2.	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук.	количество раз	0	Не менее 1	0	Не менее 1				
3.3.	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	Менее 90	90	180	360	Менее 90	90	180	360
3.4.	Продольный шпагат (с правой, с левой ноги). Не менее одного шпагата.	градус	Менее 135	135	160	180	Менее 135	135	160	180

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода
на этап НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ ГОДА ОБУЧЕНИЯ
по виду спорта «чир спорт»**

№ п/п	Упражнения	Едини ца измерен ия	Норматив							
			<i>Мальчики/ юноши</i>				<i>Девочки/ девушки</i>			
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										
			Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.	Неуд	Уд.	Хор.	Отл.
1.1.	Бег на 30 м.	с	6,8 и более	6,7	6,6- 6,4	6,3 и менее	6,9 и более	6,8	6,7— 6,5	6,4 и менее
1.2.	Челночный бег 3x10 м.	с	10,1 и более	10,0	9,9- 9,7	9,6 и менее	10,5 и более	10,4	10,3- 10,1	10,0 и менее
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количе ство раз	9 и менее	10	11	12 и более	5 и мене е	6	7	8 и более
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	119 и менее	120	121- 126	127 и более	114 и мене е	115	116- 121	122 и более
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количе ство раз	2 и менее	3	4	5 и более	-	-	-	-
1.6.	Прыжки через скакалку за 20 сек.	количе ство раз	14 и менее	15-17	18-20	23-25	14 и мене е	15-17	18-20	23-25
2. 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										
2.1.	Удержание равновесия. Стойка на одной	с	2 и менее	3	4	5	2 и мене е	3	4	5

	ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног.									
2.2.	Лёжа на животе, прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (упражнение «рыбка»).	количество раз	9 и менее	10	11	12	9 и менее	10	11	12
2.3.	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук.	количество раз	0	Не менее 1			0	Не менее 1		
3. 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)»										
3.1.	Удержание равновесия. Стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног.	с	2 и менее	3	4	5	2 и менее	3	4	5
3.2.	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук.	количество раз	0	Не менее 1			0	Не менее 1		
3.3.	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	Менее 90	90	180	360	Менее 90	90	180	360
3.4.	Продольный шпагат (с правой, с левой ноги). Не менее одного шпагата.	градус	Менее 135	135	160	180	Менее 135	135	160	180

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления и перевода
на *УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП*
(этап спортивной специализации
по виду спорта «чир спорт»)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив							
			<i>Мальчики/ юноши</i>				<i>Девочки/ девушки</i>			
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: <i>чир-джаз-двойка, чир-джаз-группа, чир-фристайл-двойка, чир-фристайл-группа, чир-хип-хоп-группа, чир-хип-хоп-двойка</i>										
			Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.	Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.
1.1.	Бег на 60 м.	с	12,0 и более	11,9	11,8- 11,6	11,5 и менее	12,5 и более	12,4	12,3- 12,0	11,9 и менее
1.2.	Прыжки двойные через скакалку за 20 сек.	количе ство раз	9 и менее	10-14	15-17	18-20	9 и менее	10- 14	15-19	20 и более
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количе ство раз	9 и менее	10	11-14	15 и более	4 и менее	5	6-10	11 и более
1.4.	Челночный бег 3x10 м.	с	9,7 и более	9,6	9,5- 9,3	9,2 и менее	10,0 и более	9,9	9,8- 9,6	9,5 и менее
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	129 и менее	130	131- 135	136 и более	119 и менее	120 - 139	140- 169	170 и более
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: <i>чир-джаз-двойка, чир-джаз-группа, чир-фристайл-двойка, чир-фристайл-группа</i>										
2.1.	Прыжок отталкиванием двумя ногами, сгруппировавшись – ноги согнуты вместе, колени прижаты к груди, с последующим выполнением прыжка в высоту отталкиванием двумя ногами с разведением их в	количе ство раз	2 и менее	3	4	5	2 и менее	3	4	5

	прыжке на угол не менее 90 градусов.									
2.2.	Исходное положение - стойка на всей стопе одной ноги. Вторая нога поднята в сторону с помощью одноимённой руки. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног.	с	2 и менее	3	4	5 и более	2 и менее	3	4	5 и более
2.3.	Исходное положение - лёжа на спине. Поднимание туловища и ног в положение «сед углом», руки вперёд, за 10с. (упражнение «Складка»).	количество раз	5 и менее	6	7	8 и более	5 и менее	6	7	8 и более
2.4.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Подъём выпрямленных ног в положение «угол».	количество раз	5 и менее	6	7	8 и более	5 и менее	6-7	8-9	10 и более
2.5.	Исходное положение - лёжа 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	4 и менее	5	5	5	4 Более 30 см.	5 30 см.	5 25 см.	5 20 см.
2.6.	Продольный шпагат с касанием пола бёдрами. Выполнение с обеих ног.	Градус	Менее 135	135	160	180	Менее 135	135	160	180
2.7.	Поперечный шпагат с касанием пола бёдрами. Стопы и бёдра фиксируются на одной линии.	Градус	Менее 135	135	160	180	Менее 135	135	160	180
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: <i>чир-хип-хоп-группа, чир- хип-хоп-двойка</i>										
3.1.	Исходное	с	4 и менее	Не менее 5			4 и менее	Не менее 5		

	положение – сед, ноги врозь, угол между выпрямленными ногами не менее 120 градусов. Наклон вперед, кисти рук находятся на линии стоп. Фиксация положения.									
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: <i>«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)»</i>										
4.1.	Исходное положение-стойка на всей стопе одной ноги. Вторая нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног.	с	2 и менее	Не менее 3			2 и менее	3 с. – 3 балла. 5-6 с.—4 балла. 7-8 с.- 5 баллов.		
4.2.	Исходное положение - лежа на спине. Поднимание туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с. (упражнение «Складка»).	Количество раз	5 и менее	6	7-10	11 и более	5 и менее	6	7-10	11 и более
4.3.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии.	Градус	Менее 135	135	160	180	Менее 135	135	160	180
4.4.	Исходное положение-стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны - горизонтальная фиксация положения туловища (упражнение «Ласточка»). Фиксация	с	2 и менее	Не менее 3			4 и менее	5 с.- 3 балла. 6-8 с.- 4 балла. 9-10 с.- 5 баллов.		

	положения.				
5. Уровень спортивной квалификации					
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»			
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки

4.1. Программный материал для теоретических и практических занятий ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (НП 1)

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

На этапе начальной подготовки основное внимание тренера-преподавателя нацелено на создание у учащихся фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники двигательных действий (и элементов) чир спорта.

Ходьба с изменением темпа. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, преодолением препятствий. Ходьба выпадами. Бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 метров). Бег на скорость (20 метров) с высокого старта. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (от 0,5 до 1,0 км).

Строевые упражнения. Стойки «смирно» и «вольно», повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения. Передвижения – обычным шагом, по кругу, по диагонали. Ходьба и бег (различные варианты).

Прыжки в длину с места.

Подвижные игры. Различные эстафеты с элементами бега, переноской предметов, преодолением препятствий. Упрощенный баскетбол (вместо корзины мяч бросается одному из игроков, стоящему в квадрате 2х2 м).

Упражнения для развития силы мышц ног:

Приседания на двух ногах, приседания на двух ногах с грузом на плечах, выпрыгивания («лягушки»), выпрыгивания («лягушки») на 180, 360 градусов, приседания на одной ноге («пистолетик» с утяжелителями), подъем ног из положения «сидя ноги врозь» с утяжелителями, резкие махи вперед и в стороны (можно применять с использованием утяжелителей).

Упражнения для развития силы мышц спины:

Поднимание туловища из положения лёжа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног), поднимание туловища из положения лёжа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием во время подъёма,

поднимания ног лёжа на животе, одновременное поднятие 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, поднятие ног лёжа на спине, одновременное поднятие туловища и ног с фиксацией позы «уголок» и без фиксации (кол-во раз), поднятие ног, в положении виса. Поднимание прямых ног на гимнастической стенке до 90 градусов и выше. Удержание угла в висе.

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:

Отжимания – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; фиксация в упоре лёжа «планка», подтягивания-сгибание и разгибание рук в висе, стойка на руках, отжимания в стойке (для хорошо подготовленных спортсменов).

Упражнения для развития выносливости:

В качестве упражнений на специфическую выносливость предлагается многократное исполнение программы или комбинаций через малые промежутки времени или подряд (2 и более раз свою соревновательную программу).

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

Упражнения для развития быстроты:

Челночный бег, упражнения с резинкой, упражнение «горячая стенка»: встав спиной к стене на расстояние вытянутых рук, дотронуться до неё, обернувшись, и резко сгруппироваться; то же через другое плечо.

Упражнения для развития прыгучести:

Различные упражнения со скакалкой: бег с захлестом, бег с высоким поднимания бедра, прыжки на двух ногах, на правой, на левой ноге, двойные прыжки через скакалку, прыжки в глубоком приседе через скакалку, заскоки на скамейку, соскоки со скамьи, перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль неё.

Упражнения для развития гибкости:

Наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений (руки к плечам, на пояс, вверх, в стороны); то же с гимнастической палкой.

Пассивная гибкость:

«Бабочка», складка вперёд, живот касается ног, шпагаты на полу, касание бедрами пола, держать (правый, поперечный, левый), выкрут назад и вперёд, кисти узко, руки прямые, «лягушка», носками коснуться до лба, мост из положения лёжа на спине. Шпагаты со скамейки касание бедрами пола, держать (правый, поперечный, левый), выкрут назад и вперёд, кисти узко, руки прямые, мост из положения стоя, ноги вместе.

Активная гибкость:

«Верёвочка», удержание ноги вперёд, в сторону, назад.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в чир спорте.

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

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

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

Повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора.

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

Шпагаты (прямой, на правую, на левую).

Изучение и отработка базовых движений рук:

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

Изучение и отработка базовых шагов.

Изучение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления.

Апроуч, Так, Стредл, Абстракт, Той тач, Пайк, Херки, Хедлер, Кольцо двумя.

Комбинация прыжков «Так»-«Стредл».

Комбинация прыжков «Той тач» - «Херки».

Изучение и отработка прыжков в шпагат – липов.

Лип-прыжки:

Прыжок шагом (выброс ноги вперед, вторая нога остаётся сзади стремясь к положению шпагата), прыжок касаясь (выброс ноги в полу шпагат, вторая нога остаётся сзади прямая стремясь к положению шпагата), высокий лип-прыжок в сторону (выброс одной ноги высоко в сторону, вторая нога поднимается в противоположную сторону, стремясь к положению прямого шпагата в воздухе (приземление на одну ногу), переменный лип-прыжок (выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат (приземление на одну ногу), переменный лип-прыжок с переходом в «той тач» (выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат, поворот корпуса на 45 градусов и выполнение «той тач»).

Изучение и отработка пируэтов:

Повороты, Пируэт-карандаш, Джаз-пируэты.

Элементы акробатики:

Мост, мост с одной ноги.

Кувырки:

- вперед в группировке, согнувшись, длинный, прыжком;

- назад в группировке, согнувшись, ноги врозь.

Перевороты:

- боком с места, с разбега, с прыжка, боком на локтях;

- вперед медленный на две, на одну, со сменой ног, с последовательной работой руками;

- вперед с поворотом – «рондат» с места, с прыжка, с разбега;

- назад медленный с одной ноги, с двух.
- Подъем разгибом с головы из упора присев, тоже с прыжка.
- Полупереворот назад «курбет» со стойки на полу, тоже на мостике.

Статические положения:

- упор присев, стоя согнувшись, лежа;
- стойка на лопатках, на голове, на руках, махом одной и толчком другой;
- шпагаты – правой вперед, левой вперед, прямой;
- равновесия (различные разновидности).

Элементы хореографии:

Основные позиции ног, основные позиции рук.

Партерная хореография.

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

Технико-тактическая подготовка

Технико-тактическая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для чир спорта, развития тактического мышления и творческих способностей учащихся, эффективного применения полученных на тренировочных занятиях умений и навыков в соревновательном процессе.

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

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

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

Повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора.

Специальная вращательная тренировка – чередование активных и пассивных видов вращений (наибольший удельный вес должны иметь активные вращения – акробатика, батут); постепенное увеличение вращательной нагрузки (включая в равной степени все три оси вращения – поперечную, продольную, переднезаднюю – в оба направления движения).

4.2. Программный материал для теоретических и практических занятий ГРУПП УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Общая физическая подготовка

Легкоатлетические упражнения:

- различные виды ходьбы: ходьба с изменением темпа; чередование ходьбы с бегом, прыжками; ходьба с выпадами, скрестными шагами;
- различные виды бега: бег с изменением темпа и ускорениями; бег на скорость – 20-40 м (с высокого старта); бег на 60 –100м; бег на скорость (30-60м); бег с заданной частотой шагов на 30-60м; бег по разметкам; бег с заданной скоростью;

- прыжки в длину, в высоту, с места, с разбега.

Подвижные и спортивные игры. Эстафеты.

Специальная физическая подготовка

Силовая и скоростно-силовая подготовка.

Упражнения для рук и плечевого пояса: Поднимание, опускание и круговые движения руками в различных направлениях с отягощением. Движения прямыми руками с преодолением сопротивления амортизатора. Потягивание в висе в быстром темпе. Подтягивание с остановками по ходу движения и сохранением пауз по 3-4 сек. (3-4 остановки в процессе подтягивания). То же при опускании вниз. Подтягивание с отягощением (медленно). Отжимание в упоре в быстром темпе. То же с остановками по ходу движения.

Выкруты в плечевых суставах с гимнастической палкой и в висе стоя на рейке гимнастической стенки, низкой перекладине. Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса стоя, лежа и сидя. Чередование напряжений с расслаблениями мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища: наклоны, повороты и вращения туловища из различных исходных положений. То же с отягощениями. Поднимание ног на гимнастической стенке с отягощениями и без них.

Упражнения для ног: Поднимание и взмахи ногами, стоя у гимнастической стенки. То же с отягощением или преодолением сопротивления резинового бинта. Полуприседания и приседания с грузом. Шпагат, опираясь ногой на возвышенность. Прямой шпагат с поворотом вправо, влево. Чередование напряжения и расслабления мышц ног.

Прыжки со скакалкой. Прыжки сериями. Прыжки на возвышение. То же с отягощением.

Упражнения для всего тела. Упражнения на ощущение правильной осанки. Упражнения на расслабление мышц рук, туловища, ног стоя, сидя, лежа. Чередование в напряжении и расслаблении отдельных мышц и всех мышц тела.

Упражнения в равновесии: Ходьба и бег по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по бревну (высота 0,5 м).

Упражнения для развития гибкости: Наклоны вперед из стойки, из седа ноги вместе и ноги врозь. Мост из положения лежа, стоя. Шпагаты на полу: правый, левый, прямой.

Шпагаты с опорой одной ногой на возвышенность.

Выкрут в плечевых суставах из вися стоя сзади на гимнастической стенке (широким хватом). Вис сзади на перекладине – провисание книзу, стремясь достать ногами пол.

Изучение и отработка базовых движений рук:

Изучение и отработка базовых шагов в чир-спорте.

Изучение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления. Изучение и отработка прыжков низкого уровня в чир-спорте: Апроуч. Так. Стредл. Абстракт.

Изучение и отработка прыжков высокого уровня в чир-спорте: Той-тач. Хедлер. Херки. Девятка. Пайк. Вокруг света.

Изучение и отработка стантов и пирамид: начальный стант, стант 1-го уровня, стант 2-го уровня, пирамиды.

Отработка и изучение «возгласов и скандирований». Составление текстов возгласов и скандирований. Отработка выполнения возгласов и скандирований.

Отработка интонации и синхронности в выполнении возгласов и скандирований.

Упражнения на равновесие:

Повороты. Изучение и отработка пируэтов. Пируэты (пируэт-карандаш, джаз-пируэты, тур-пике, фуэте, солнышко).

Изучение техники выполнения шпагатов.

Элементы акробатик:

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.

Статические положения: стойка силой согнувшись ноги врозь на полу.

Элементы хореографии:

Основные позиции ног: шестая, вторая параллельная, выпады, упоры на одной ноге.

Основные позиции рук: горизонтальные – позиции рук в горизонтальной плоскости;

вертикальные – позиции рук в вертикальной плоскости; диагональные – позиции рук вверх – в стороны, вниз – в стороны.

Партерная хореография.

Деми и гранд плие в 2,3,4,5 позициях, батман тандю, батман жете по 1, 5 позициям, во всех направлениях, гранд батман по 1, 5 позициям, во всех направлениях.

Движения ног:

- с полным переносом веса (steps);

- с частичным переносом веса (part pressure steps);

Бедра: скручивание (twist).

Корпус: пульсирующие и круговые движения грудной клеткой, горизонтальные смещения корпуса

(dislodge), пульс одинарный (heart beat), двойной, тройной.

Вращения: осевое (spin) и вращение на шагах (turn).

Махи: вперед правой и левой, назад, в стороны.

Шпагат правый, левый, поперечный, полушпагаты правый и левый; мост.

Прыжки: повороты с прыжками, прыжки с ноги на ногу, на правой и левой, на двух, выпрыгивания вверх, прыжки на носках и т.д.: выполняемые под разный темп музыки, со сменой направлений и последовательности.

Танцевальные шаги и связки, выполняемые под разный темп музыки, со сменой направлений и последовательности.

Усложнение за счет нестандартных решений постановки рук и интерпретации ног.

Технико-тактическая подготовка

Сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками – на пояс, к плечам, вверх и в таком же порядке вниз. Быстрое переключение с движений одной координации на движения другой координацией. Оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных

усилий. Формирование умения оценки движений во времени: выполнение общеразвивающих упражнений медленно и быстро, на время и т.п.

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

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

Повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора.

Специальная вращательная тренировка – чередование активных и пассивных видов вращений (наибольший удельный вес должны иметь активные вращения – акробатика, батут); постепенное увеличение вращательной нагрузки (включая в равной степени все три оси вращения – поперечную, продольную, переднезаднюю – в оба направления движения).

Учебно - тематический план указан в Приложении № 2 к Программе.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «чир спорт»

5.1. 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.

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

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

5.3. 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 образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие хореографического зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Ежегодно спортивной школой осуществляется приобретение оборудования, спортивного инвентаря или спортивной экипировки в пределах целевой субсидии, выделяемой учреждению.

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование</i>	<i>Единица измерения</i>	<i>Количество изделий</i>
1.	Коврик гимнастический	штук	12
2.	Лента резиновая (жгут)	штук	12
3.	Скакалка гимнастическая	штук	12
4.	Скамейка гимнастическая	штук	4
5.	Станок хореографический	комплект	1
6.	Стенка гимнастическая	штук	4
7.	Турник навесной на стенку гимнастическую	штук	4
8.	Утяжелители для рук и ног	комплект	12
9.	Музыкальный центр	штук	1
Для спортивных дисциплин: чир-джаз-двойка, чир-джаз-группа, чир-фристайл-двойка, чир-фристайл-группа, чир-хип-хоп-группа; чир-хип-хоп-двойка			
10.	Зеркало настенное (12 x 2 м)	штук	1
11.	Мат гимнастический	штук	6
12.	Помпоны	штук	48

<i>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)»</i>			
13.	Батон (хромированный стальной вал с различными размерами наконечников на разных концах)	штук	10
14.	Батут спортивный стандартный	штук	1
15.	Зеркало настенное (12х2 м.)	штук	1
16.	Мат гимнастический (толщина не менее 10 мм.)	штук	6

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортсменам – членам сборной команды учреждения, принимающим участие в официальных спортивных соревнованиях, может выдаваться спортивная экипировка.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации
1.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Обувь спортивная для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Обувь спортивная, танцевальная для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1
<i>Для спортивных дисциплин «чир-фристайл-группа», «чир-фристайл- двойка»</i>							
4.	Костюм для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	1	1
<i>Для спортивных дисциплин «чир-джаз-группа», «чир-джаз- двойка»</i>							
5.	Костюм	штук	на обучающегося	-	-	1	1

	для выступлений						
<i>Для спортивных дисциплин «чир-хип-хоп-группа», «чир-хип-хоп- двойка»</i>							
6.	Костюм для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	1	1
<i>Для спортивных дисциплин «произвольная программа», «произвольная программа двойка», «произвольная программа группа (6-8 чел.)», «произвольная программа группа (8-10 чел.)»</i>							
7.	Костюм для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	1	1

6.3. Кадровые условия реализации Программы

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.4. Информационно – методические условия реализации Программы

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

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

С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки обучающихся следует демонстрировать видеозаписи выступления самих спортсменов, их соперниц, а также различные общероссийские и международные соревнования.

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

1. Житько А.Н. Черлидинг – неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и истоки его зарождения/А.Н.Житько // Мир спорта. 2008. - №11.
2. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе/П.К.Петров. - Учеб. Для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
3. Янович Ю.А., Корнелюк, Г.В., Дюмин, И.М. Организация учебно-тренировочного процесса по черлидингу. Особ
4. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я. Набатникова [идр.].-М.: ФиС, 1982.
5. Литвиненко С.Н. Педагогическая система управления развитием спорта для всех //Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 2.
6. Маркелов В.В. Психолого-педагогические аспекты интегрированного подхода к управлению развитием индивидуальности спортсмена // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 2.
7. Неверкович С.Д. Деятельностный подход в изучении руководства и лидерства в спорте // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 6.
8. Митин Е.А. Психолого-педагогический подход к диагностике и коррекции соревновательной надежности в командных видах спортивных игр // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 9.
9. Актуальные вопросы физической культуры и спорта: труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КубГАФК.Т.3/ КубГАФК; под ред. В.А. Якобишвили, А.И. Погребного. - Краснодар, 2000, - 306с: ил.
10. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова - М.: спорт Академ Пресс, 2002-304с.
11. Гимнастика: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / под ред. М.Л.Журавина, Н.К. Меньшикова – М.,: АСADEMIA, 2001 – 444с.
12. Каравацкая Н.А. Формирование навыков двигательной выразительности в художественной гимнастике: дис. канд, пед, наук / Н.А. Каравацкая; СГИФК – Смоленск, 2002 – 212с: Библиогр: с.122-142.
13. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта; учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М: Издательский центр «Академия», 2000-480с.
14. Сапин М. Р., Брыксина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. пособие для студ. пед. вузов. – М.: Академия, 2002.