

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Спортивная школа спортивного танца «Надежда»

Принята на заседании
методического совета
от «20» апреля 2023 г.
протокол № 4



УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
МАУ ДО «СП СТ «Надежда»
Вострикова С.И.
от «20» апреля 2023г. № 10-о

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

по виду спорта «Чир спорт»

Возраст учащихся: от 7 до 18 лет

Срок реализации программы: 11 лет

Авторы-составители:

Старший инструктор-методист

Морозова Ольга Ивановна

Инструктор-методист

Ал-Таббаа Даяна

г. Химки, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	4
1.2. Цель Программы.....	6
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	10
2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по чир спорту.....	12
2.2. Объем Программы.....	12
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	13
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	17
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	18
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	21
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	25
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	29
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	31
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	31
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	33
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	33
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЧИР СПОРТУ.....	49
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	49
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ЧИР СПОРТ».....	89

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ...	90
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	90
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	91
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	94
Приложении № 1.....	95

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в дисциплинах

«Перфоманс»

- ЧИР-ФРИСТАЙЛ-ДВОЙКА (код дисциплины 1040031811Я)
- ЧИР-ФРИСТАЙЛ-ГРУППА (код дисциплины 1040041811Я)
- ЧИР-ХИП-ХОП-ГРУППА (код дисциплины 1040061811Я)
- ЧИР-ХИП-ХОП-ДВОЙКА (код дисциплины 1040051811Я)
- ЧИР-ДЖАЗ-ДВОЙКА (код дисциплины 1040011811Я)
- ЧИР-ДЖАЗ-ГРУППА (код дисциплины 1040021811Я)

«Чирлидинг»

- ЧИРЛИДИНГ-ГРУППА (код дисциплины 1040071811Я)
- ЧИРЛИДИНГ-ГРУППА-СМЕШАННАЯ (код дисциплины 1040081811Я)
- ЧИРЛИДИНГ-СТАНТ (код дисциплины 1040091811Я)
- ЧИРЛИДИНГ-СТАНТ-СМЕШАННЫЙ (код дисциплины 10400101811Я)
- ЧИРЛИДИНГ-СТАНТ-ПАРТНЕРСКИЙ (код дисциплины 1040111811Л)

С учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 18 ноября 2022 г. №1016 (далее – ФССП).

Программа разработана муниципальным автономным учреждением спортивная школа спортивного танца «Надежда» (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 14 декабря 2022 г. № 1236, а также следующих нормативных правовых актов:

- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 18 ноября 2022 г. №1016;
- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- на основании приказа Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

- на основании приказа Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями)

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда».

Реализация программы направлена на физическое воспитание и развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

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

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

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;
- ✓ принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже

муниципального уровня, 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.

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

✓ 11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- ✓ соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- ✓ приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- ✓ овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "легкая атлетика";
- ✓ 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.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

- ✓ достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- ✓ демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Чир спорт – сложнокоординационный вид спорта, включающий в себя элементы акробатики, гимнастики, различные направления хореографии.

Спортивные дисциплины чир спорта делятся на два направления:

а) чир перформанс (артистическое) – сочетает различные направления современной хореографии: хип-хоп, джаз и другие.

б) чирлидинг (акробатическое) – фокусируется на элементах акробатики, стантах, пирамидах, прыжках.

Спортивные дисциплины «чир-джаз-группа», «чир-джаз-двойка».

Спортивные дисциплины включают в себя любые стили джазового танца, технические элементы и командное взаимодействие в целом. Оцениваются техническое выполнение элементов, амплитуда, мышечный контроль, построение и размещение на площадке, использование музыкального сопровождения, перемещения, групповое взаимодействие.

Спортивные дисциплины «чир-фристайл-группа», «чир-фристайл-двойка».

Композиция строится из элементов и движений разнообразных хореографических стилей (джаз, фанк, поп, рэп, а также лирический стиль), обязательно используются помпоны. Оценивается техническое выполнение элементов, визуальные эффекты, хореография, взаимодействие.

Спортивные дисциплины «чир-хип-хоп-группа», «чир-хип-хоп-двойка».

Спортивные дисциплины включают в себя различные стили уличных танцев, элементы акробатики в соответствующем стиле. Оценивается техническое исполнение, амплитуда, использование музыкального сопровождения, командное взаимодействие, особое внимание уделяется некоторым акробатическим элементам, включаемым в хореографию уличных танцев.

Спортивные дисциплины «чирлидинг-группа», «чирлидинг-группа-смешанная».

Основой соревновательных программ являются станты и пирамиды. При построении программы используются акробатические и гимнастические элементы

различного уровня сложности. Программа исполняется под музыку. Обязательной частью программы является «чир-блок». В программе используются средства агитации. Оценивается техническое исполнение стантов, пирамид, элементов, визуальные эффекты, хореография, исполнение «чир-блока», воздействие на зрителей.

Спортивные дисциплины «чирлидинг-стант»», «чирлидинг стант смешанный», «чирлидинг-стант-партнерский».

Соревновательные программы в данных спортивных дисциплинах состоят из акробатических поддержек, выбросов и акробатических элементов различного уровня сложности. Программа исполняется под музыку. Оценивается техническое исполнение элементов, непрерывность композиции, переходы, сложность.

Чир спорт, включающий в себя элементы различных спортивных дисциплин, является универсальным средством физического воспитания и обладает большими возможностями развития координационных и двигательных способностей. Занятия чир спортом влияют на формирование положительного эмоционального настроения, регуляцию мышечного тонуса и совершенствование двигательных функций. В процессе занятий улучшается осанка, повышается точность и быстрота движений. Двигательная активность и усиленная мышечная работа способствуют повышению работоспособности и активизации обменных процессов, стимулируют деятельность внутренних органов.

История зарождения чир спорта

В 1860-е годы в студенческой среде в Великобритании стало модным подбадривать спортсменов во время соревнований, и вскоре это веяние распространилось и в Соединенных Штатах. Первый клуб групп поддержки был организован в Нью-Джерси в Принстонском университете в 1865 году. На одной футбольной игре в Принстоне Томас Пиблс собрал шесть человек, которые выстроились перед трибунами со студентами и в течение всей игры скандировали речевки, побуждая остальных зрителей болеть за любимую команду.

Датой основания черлидинга принято считать 1889 год. Но годом зарождения черлидинга принято все же считать 1898.

Джонни Кэмпбелл - считается первым Черлидером (студент первого курса медицинского факультета Миннесотского университета). Он объяснил, что кто-то должен руководить скандированием. Именно под его руководством, на футбольном матче команды Миннесотского университета, в 1898 году, зрители скандировали кричалку, которая вошла в историю : «Rah, Rah, Rah! Sku-u-mar, Hoo-Rah! Hoo-Rah! Varsity! Varsity! Varsity, Minn-e-So-Tah!».

В начале этот вид спорта был популярен среди сильной половины, но в 40-ые годы на фронт ушло много мужчин, ситуация резко изменилась, более 90% черлидеров составляли женщины.

Изначально черлидинг выступал как группа поддержки любимых команд, но в начале 70-х годов команды стали появляться и на школьных спортивных состязаниях. В 1980 году были установлены официальные стандарты и правила безопасности.

1995г.- год основания Европейской ассоциации черлидинга (ЕСА).

2001г.- год основания Международной федерации черлидинга (IFC).

История черлидинга в России.

В РФ черлидинг существует относительно недавно. Первая черлидинговая команда была создана в 1996-ом году при детской лиге американского футбола «ДЛАФ». В 98-ом году появилась автономная некоммерческая организация «Досуговый клуб «Ассоль»». В августе 99-ого года, по инициативе клуба «Ассоль» была зарегистрирована РОО «Федерация Черлидерс-группа поддержки спортивных команд. И в этом же году, в Московском дворце спорта «ДИНАМО» состоялись первые соревнования по черлидингу на кубок Федерации.

12 февраля 2007г. - Черлидинг в России был официально признан видом спорта.

1 декабря 2008г. - официально зарегистрирована Федерация Черлидинга России.

Как правильно произносить/писать черлидинг, чирлидинг, чир спорт? Все варианты верные, изначально в России было название черлидинг, далее чирлидинг и последнее наименование чир спорт.

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по чир спорту.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-2	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	11	4
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	14	2

2.2. Объем Программы.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

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

Учебно-тренировочные занятия.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов.

Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-

преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности и повышения спортивного мастерства, а также для контроля за уровнем физической подготовленности.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-	-	14	18	21

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

	период			
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 дней	

Спортивные соревнования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «чир спорт»

Таблица 4

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

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 Организацией.

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 выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Работа по индивидуальным планам.

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

Годовой учебно-тренировочный план указан в приложении № 1 к Программе.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- ежегодное, позволяющее определить срок план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся. Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 5.

Таблица 5

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в	В течение года

		качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	
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 конспектов 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.	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; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных	В течение года

		мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
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 защита 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 именных спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимся и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных-мероприятиях и спортивных)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждение на указанных	В течение года

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

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включение в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

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 учреждениях, 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 РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 6.

Таблица 6

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде

				домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового

				образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Основы судейской и инструкторской практики проходят во время проведения соревнований в учреждении, в форме обучающих семинаров, бесед, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. В течение всего периода тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и

проведению соревнований. Основные знания, умения и навыки по тренерской и судейской практике приобретаются в процессе тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их.

Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований. Спортсмены должны уметь самостоятельно провести разминку, занятие по акробатике на этапе начальной подготовки, уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение гимнастических, акробатических упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований. С этой целью в процессе проведения тренировочных занятий тренер должен поручать поочерёдное проведение той или иной части урока отдельным спортсменам и с помощью занимающихся давать оценку его деятельности.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления документации, её содержания, ознакомить с технологией формирования у спортсменов соответствующих двигательных навыков. В процессе тренировочных занятий каждый спортсмен должен овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения должны закрепляться и совершенствоваться на протяжении всей тренировочной деятельности.

При овладении спортсменами судейских навыков, тренер-преподаватель в процессе тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит спортсменов с их классификацией. Предлагает занимающимся оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем, т. е. выставить соответствующую оценку. Производит детальный разбор произведённых сбавок, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства.

Во время прохождения инструкторской и судейской практики занимающиеся приобретают следующие умения и навыки:

- овладение принятой терминологией;
- уметь построить группу и подать основные команды;
- умение составить конспект и самостоятельно провести разминку;
- умение определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде;
- уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

- овладение приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений;

- участвовать в семинарах для тренеров.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- Участвовать в судействе соревнований среди спортсменов младших разрядов, а также при приеме контрольно-переводных нормативов;

- Участвовать в судействе соревнований совместно с тренером-преподавателем.

- Теневое судейство соревнований самостоятельно.

- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата, технического судьи, судьи по безопасности, судьи при участниках.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 7.

Таблица 7

План инструкторской и судейской практики

№ п\п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
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	В течение года

		спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
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	В течение года

		педагогической работе.	
--	--	------------------------	--

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 8.

Таблица 8

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

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

	средств	
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «чир спорт».

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

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

1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «чир спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам

спортивной подготовки.

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

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

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «чир спорт»;
- изучить антидопинговые правила 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 субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «чир спорт»;
- выполнять план индивидуальной подготовки;
- закрепить у 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;
- получать уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающийся или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки:

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «чир спорт» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в табуляциях 9,10, 11, 12.

Таблица 9

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

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

хип-хоп - группа", "чир - хип-хоп - двойка"			
3.1.	Удержание равновесия. Стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног.	с	не менее
			3
3.2.	Лежа на животе, прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (упражнение "рыбка")	количество раз	не менее
			10
3.3.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее
			1
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "чирлидинг - группа", "чирлидинг - группа - смешанная", "чирлидинг - стант", "чирлидинг - стант - смешанный", "чирлидинг - стант - партнерский"			
4.1.	Прыжок в высоту за 30 с	количество раз	не менее
			10
4.2.	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее
			90
4.3.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги). Не менее одного шпагата	градус	не менее
			135
4.4.	Поперечный шпагат. Не менее одного шпагата	градус	не менее
			135
5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "батон - твирлинг - произвольная программа", "батон - твирлинг - произвольная программа - двойка", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (6-8 человек)", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (8-10 человек)"			
5.1.	Удержание равновесия. Стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног	с	не менее
			3
5.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее
			1
5.3.	Прыжок в высоту с	градус	не менее

	поворотом вокруг продольной оси		90
5.4.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги). Не менее одного шпагата	градус	не менее 135

Таблица 10

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

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

	высоту отталкиванием двумя ногами с разведением их в прыжке на угол не менее 90°		
3.2.	Исходное положение - стойка на всей стопе одной ноги. Вторая нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног	с	не менее 3
3.3.	Исходное положение - лежа на спине. Поднимание туловища и ног в положение "сед углом", руки вперед, за 10 с (упражнение "складка")	количество раз	не менее 6
3.4.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке. Поднимание выпрямленных ног в положение "угол"	количество раз	не менее 6
3.5.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее 5
3.6.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног	количество раз	не менее 1
3.7.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее 1
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "чир - хип-хоп - группа", "чир - хип-хоп - двойка"			
4.1.	Исходное положение - сед, ноги врозь, угол между выпрямленными ногами не менее 120°. Наклон вперед, кисти рук находятся на линии стоп. Фиксация положения	с	не менее 5
5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "чирлидинг - группа", "чирлидинг - группа - смешанная", "чирлидинг - стант", "чирлидинг - стант - смешанный", "чирлидинг - стант - партнерский"			
5.1.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивания в высоту за 30 с	количество раз	не менее 18
5.2.	Исходное положение - упор на параллельных брусьях. Поднимание выпрямленных ног в положение "угол". Фиксация положения	с	не менее 5
5.3.	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее 180 360
5.4.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны - горизонтальная фиксация положения туловища	с	не менее 3 5

	(упражнение "ласточка"). Фиксация положения			
5.5.	Стойка на голове. Фиксация положения	с	не менее	
			3	
5.6.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 50 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее	
			5	-
5.7.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 40 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее	
			-	5
5.8.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата. Фиксация положения	с	не менее	
			5	-
5.9.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее двух шпагатов. Фиксация положения	с	не менее	
			-	5
6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "батон - твирлинг - произвольная программа", "батон - твирлинг - произвольная программа - двойка", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (6-8 человек)", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (8-10 человек)"				
6.1.	Исходное положение - стойка на всей стопе одной ноги. Вторая нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног	с	не менее	
			3	
6.2.	Исходное положение - лежа на спине. Поднимание туловища и ног в положение "сед углом", руки вперед, за 10 с (упражнение "складка")	количество раз	не менее	
			6	
6.3.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее	
			1	
6.4.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны - горизонтальная фиксация положения туловища (упражнение "ласточка"). Фиксация положения	с	не менее	
			3	5
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех	Спортивные разряды -		

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

Таблица 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "чир - джаз - двойка", "чир - джаз - группа", "чир - фристайл - двойка", "чир - фристайл - группа", "чир - хип-хоп - группа", "чир - хип-хоп - двойка", "батон - твирлинг - произвольная программа", "батон - твирлинг - произвольная программа - двойка", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (6-8 человек)", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (8-10 человек)"				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,9	11,3
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.40	6.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "чирлидинг - группа"				

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

3.5.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке. Поднимание выпрямленных ног в положение "угол"	количество раз	не менее	
			8	
3.6.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее	
			10	
3.7.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног	количество раз	не менее	
			1	
3.8.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее	
			1	
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "чир - хип-хоп - группа", "чир - хип-хоп - двойка"				
4.1.	Исходное положение - сед, ноги врозь, угол между выпрямленными ногами не менее 120°. Наклон вперед, кисти рук находятся на линии стоп. Фиксация положения	с	не менее	
			6	
5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "чирлидинг - группа", "чирлидинг - группа - смешанная", "чирлидинг - стант", "чирлидинг - стант - смешанный", "чирлидинг - стант - партнерский"				
5.1.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивания в высоту за 40 с	количество раз	не менее	
			22	20
5.2.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 30 с	количество раз	не менее	
			18	16
5.3.	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее	
			360	
5.4.	Исходное положение - упор на	с	не менее	

	параллельных брусьях. Поднимание выпрямленных ног в положение "угол". Фиксация положения		11	
5.5.	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	7
5.6.	Стойка на руках. Фиксация положения	с	не менее	
			5	3
5.7.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 50 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее	
			5	-
5.8.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 40 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее	
			-	5
5.9.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата. Угол между ногами	градус	не менее	
			135	-
5.10.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее двух шпагатов. Фиксация положения	с	не менее	
			-	5
6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "батон - твирлинг - произвольная программа", "батон - твирлинг - произвольная программа - двойка", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (6-8 человек)", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (8-10 человек)"				
6.1.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер с возвратом в исходное	количество раз	не менее	
			18	16

	положение за 30 с			
6.2.	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее	
			360	
6.3.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны - горизонтальная фиксация положения туловища (упражнение "ласточка"). Фиксация положения	с	не менее	
			5	3
6.4.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 50 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее	
			5	-
6.5.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата. Угол между ногами	градус	не менее	
			135	-
6.6.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее двух шпагатов. Фиксация положения	с	не менее	
			-	5
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Таблица 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "чир - джаз - двойка", "чир - джаз - группа", "чир - фристайл - двойка", "чир - фристайл - группа", "чир - хип-хоп - группа", "чир - хип-хоп - двойка", "батон - твирлинг - произвольная программа", "батон -				

твирлинг - произвольная программа - двойка", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (6-8 человек)", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (8-10 человек)"				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.10	5.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "чирлидинг - группа", "чирлидинг - группа - смешанная", "чирлидинг - стант", "чирлидинг - стант - смешанный", "чирлидинг - стант - партнерский"				
2.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.10	5.30
2.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	3
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			24	20
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "чир - джаз - двойка", "чир - джаз - группа", "чир - фристайл - двойка", "чир - фристайл - группа"				
3.1.	Прыжок в высоту отталкиванием двумя выпрямленными ногами с разведением в прыжке ног в положение поперечного шпагата (прыжок "той-тач"). Выполнение в темпе	количество раз	не менее	
			4	
3.2.	Исходное положение - стоя ровно с выпрямленными ногами и руками. Выполнение переворотов подряд в сторону по одной линии (упражнение	количество раз	не менее	
			3	

	"колесо")		
3.3.	Исходное положение - стойка на носке одной ноги, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Руки разведены в стороны. Удерживание переднего равновесия	с	не менее 3
3.4.	Исходное положение - стойка на носке одной ноги. Вторая нога поднята вперед, стопа ее не ниже уровня#	с	не менее 1
3.5.	Исходное положение - лежа на спине. Поднимание туловища и ног в положение "сед углом", руки вперед, ноги разведены в положение поперечного шпагата за 15 с (упражнение "складка")	количество раз	не менее 10
3.6.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке. Поднимание выпрямленных ног в положение "угол"	количество раз	не менее 8
3.7.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее 10
3.8.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног	количество раз	не менее 1
3.9.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее 1
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "чир - джаз - двойка", "чир - джаз - группа"			
4.1.	Исходное положение - стойка на носке одной ноги. Выполнение поворота вокруг продольной оси ("пируэт"). Вторая нога согнута вперед, и ее стопа касается колена опорной ноги. После завершения вращения выполнить прыжок в	количество раз	не менее 1

	высоту отталкиванием двумя выпрямленными ногами с разведением в прыжке ног и рук в положение поперечного шпагата ("джазовый пируэт на 720° и прыжок "той-тач")		
5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "чир - хип-хоп - группа", "чир - хип-хоп - двойка"			
5.1.	Исходное положение - сед, ноги врозь, угол между выпрямленными ногами не менее 120°. Наклон вперед, кисти рук находятся на линии стоп. Фиксация положения	с	не менее
			6
6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "чирлидинг - группа", "чирлидинг - группа - смешанная", "чирлидинг - стант", "чирлидинг - стант - смешанный", "чирлидинг - стант - партнерский"			
6.1.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивания в высоту за 40 с	количество раз	не менее
			22
6.2.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 30 с	количество раз	не менее
			18
6.3.	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее
			360
6.4.	Исходное положение - упор на параллельных брусьях. Поднимание выпрямленных ног в положение "угол". Фиксация положения	с	не менее
			11
6.5.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны - горизонтальная фиксация положения туловища (упражнение "ласточка")	с	не менее
			5
6.6.	Стойка на руках. Фиксация положения	с	не менее
			5

6.7.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 50 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее	
			5	-
6.8.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 40 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее	
			-	5
6.9.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата. Угол между ногами	градус	не менее	
			135	-
6.10.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее двух шпагатов. Фиксация положения	с	не менее	
			-	5
7. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "батон - твирлинг - произвольная программа", "батон - твирлинг - произвольная программа - двойка", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (6-8 человек)", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (8-10 человек)"				
7.1.	Исходное положение - стоя ровно с выпрямленными ногами и руками. Выполнение переворотов подряд в сторону по одной линии (упражнение "колесо")	количество раз	не менее	
			3	
7.2.	Исходное положение - стойка на носке одной ноги, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Руки разведены в стороны. Удерживание переднего равновесия	с	не менее	
			3	
7.3.	Исходное положение - стойка на носке одной ноги. Вторая нога поднята вперед, стопа ее не ниже уровня	с	не менее	
			1	
7.4.	Исходное положение - лежа на спине. Поднимание туловища и ног в положение "сед углом", руки вперед,	количество раз	не менее	
			10	

	ноги разведены в положение поперечного шпагата за 15 с (упражнение "складка")		
7.5.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног	количество раз	не менее
			1
7.6.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее
			1
7.7.	Исходное положение - стойка на носке одной ноги. Выполнение поворота вокруг продольной оси ("пируэт"). Вторая нога согнута вперед, и ее стопа касается колена опорной ноги. После завершения вращения выполнить прыжок в высоту отталкиванием двумя выпрямленными ногами с разведением в прыжке ног и рук в положение поперечного шпагата ("джазовый пируэт на 720° и прыжок "той-тач")	количество раз	не менее
			1
8. Уровень спортивной квалификации			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЧИР СПОРТУ.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

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

Планирование учебно-тренировочного процесса, делится на 3 периода: подготовительный соревновательный и переходный.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

1) Подготовительный этап (базовый):

Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – втягивающий – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – (базовый) – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60/40%. В отдельных случаях может быть третий мезоцикл - контрольно-подготовительный (его еще можно назвать «шлифовочный») или с элементами предсоревновательного.

2) Специальный подготовительный этап:

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе

может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30/40% к 60/70%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60/70% к 30/40%.

Соревновательный период (период основных соревнований).

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

Переходный период.

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки, на котором находятся спортсмены, системы построения

тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

Каждый период (цикл) годичного цикла состоит из определенного периода времени, отводимого на планомерную подготовку спортсмена (подготовительный период разделяется на этапы общеподготовительный и специально подготовительный), на участие в соревнованиях (соревновательный период разделяется на этап ранних соревнований или развития собственно спортивной формы и этап непосредственной подготовки к главному старту) и времени, отделяющего один цикл от другого (переходный период). Оптимальная продолжительность тренировочного цикла равна одному календарному году, не исключается и два больших тренировочных цикла в календарном году.

Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяют те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки. Продолжительность периодов зависит от состояния (оперативного, текущего и этапного) занимающихся и календаря соревнований. Для групп спортивного совершенствования предпочтительной является двух цикловая структура годичного цикла тренировки, что связано с подготовкой и участием большинства спортсменов старших разрядов в двух основных соревнованиях года.

Основные задачи подготовительного периода: развитие физических качеств, разучивание отдельных элементов и «связок», изучение программы соответствующего разряда, специальная техническая, хореографическая и прыжковая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка, становление спортивной формы прыгунов на батуте. Длительность периода может составлять от 3 до 6 месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.

Основные задачи соревновательного периода: совершенствование техники отдельных элементов, исполнительского мастерства целостных соревновательных программ, достижение высокого уровня спортивной формы, психологическая подготовка и успешное выступление на главных соревнованиях года. Общая продолжительность этапа составляет примерно от 2 до 7 месяцев.

Основные задачи переходного периода: постепенное снижение тренировочной нагрузки, переключение на активный отдых с применением средств оздоровления и общей физической подготовки. Общая продолжительность этапа составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки на которой находится спортсмен, системы

построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Переходный период имеет ещё и большое психологическое значение для спортсмена. Однотипные физические нагрузки в спортивном зале, приводят к утомлению нервной системы. Настаёт момент, когда акробат устаёт не столько физически, сколько психологически. Именно поэтому во многих видах спорта переходному периоду уделяется особое внимание, спортсмены во время своего отдыха, как правило, занимаются теми видами спорта, которые не свойственны в их подготовке. Так, поход в бассейн или игра в теннис для акробатов будет сменой обстановки и вида специальной физической деятельности.

Грамотное построение тренировок в переходном периоде, а также планирование средств помогает активно отдохнуть и восстановить силы перед предстоящим сезоном.

Именно от переходного периода будет зависеть, насколько «свеж и бодр» спортсмен перед предстоящим сезоном.

Выбор варианта планирования зависит от стажа спортсмена, некоторых его индивидуальных особенностей, в частности от уровня развития основных физических качеств и от способности более или менее продолжительно сохранять спортивную форму, а также от календаря соревнований.

Следует особенно подчеркнуть, что сроки периодов и этапов, их продолжительность и задачи тренировки никогда не должны являться догмой. В случае необходимости они могут быть изменены и приведены в соответствие с местными условиями и индивидуальными особенностями спортсменов.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки (до 1 года)

Беговая разминка или эстафета

Программа «Чир»

Базовые положения кистей рук

Базовые положения ног - ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног.

Выпады: стоя вперед, стоя в сторону, стоя назад.

Стойки: на коленях, на правом левом колене, на колене - другая нога в сторону на носок, стойка на колене - другая нога согнута в сторону.

Чир-прыжки

Простые кричалки.

Связки движений под музыку.

Упражнения на выносливость, гибкость, координацию. Подвижные игры.

Программа «Перфоманс»

+ Обязательные элементы: пируэты, шпагаты, лип-прыжки, чир-прыжки.

Танцевальные шаги.

ОФП:

- приседания на двух ногах и на одной ноге;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- поднимание туловища из положения, лежа на спине и животе;
- прыжки из упора присев на месте и с продвижением;
- поднимание выпрямленных ног из положения лежа до касания пола за головой и лежа на возвышении).

СФП:

- упражнения для развития координационных, музыкальных, творческих, коммуникативных способностей;
- упражнения для развития гибкости и пластики.

Акробатика:

- шпагаты;
- мост;
- кувырок вперед и назад;
- стойка на руках;
- колесо;
- рондат;
- переворот на две ноги вперед.

Хореография:

- изучение и постановка позий рук и ног
- релее по всем позициям ног
- плие по всем позициям ног
- батман тандю, батман тандю жэтэ.

Растяжка:

- Подвижные игры

Этап начальной подготовки (свыше 1 года)

Разминка на выбор: беговая, эстафеты, партерная гимнастика.

Продолжаем изучать и улучшать технику выполнения базовых позиций рук и чир прыжков

Программа «Чир»

Станты:

- стойка на бедре с двумя базами
- преп-левел, сход в кредл
- либерти на уэйст –левел с одиночной базой
- либерти в преп-левел с ассистированием кисть-рука с базой
- ¼ в преп-левел

Тоссы:

- Прямой вылет

Пирамиды:

Программа «Перфоманс»

Пируэты. Обязательные элементы. Танцевальные связки.

Программа чир, перфоманс

Программа – выстроенное выступление команды/двойки/станта под музыку подготовленное для соревнований или показательных выступлений

ОФП:

- запрыгивания на высоту
- планка
- выпрыгивания из приседа в планку
- книжка (упр. на пресс, сложиться вертикально верхней и нижней частью туловища)

СФП:

- Упражнения для улучшения осанки: контроль положения спины (собираем лопатки вместе), волны спиной, упражнение «лодочка».
- Упражнения для развития специальной выносливости – повтор программы выступления несколько раз подряд.
- Упражнения для согласования движений с музыкой. Задания на развитие внимания.
- Упражнения для развития координации. Элементы ассиметричной гимнастики: ласточка, фронтальное равновесие.

Акробатика:

- Переворот вперед на одну ногу
- Переворот назад на одну ногу

- Переворот назад на две ноги
- Разучивание связок, например: колесо+переворот назад
- Фляк

Хореография :

- Battement tendu с demi plie
- Releve lent на 45°
- Упражнения на середине:

1. Малая группа прыжков: glissade, jete, assemblé.
2. Demi plie в 1,2 позициях.

3. Battement tendu из первой позиции в 3 направлениях, Battement tendu jete из первой позиции в 3 направлениях.

4. Изучение temps lie (тан лие) на 45° с подготовкой к пируэту.

Растяжка, гибкость

Подвижные игры

Учебно-тренировочный этап до трех лет:

Разминка на выбор: беговая, эстафеты, партерная гимнастика, классический танец у станка

Программа «Чир»

Станты:

- преп-левел, пресс/дип в икстендид-левел, сход в кредл
- ½ винта в преп-левел
- стойка на руках/инверсия в уэйст, преп-левел
- тик-так в преп-левел (без релиза)
- сход винтом в кредл/баскет-тосс винт
- икстентид-левел в либерти
- фулл ап в преп
- заход с переменной ног в преп-левел в либерти
- баскет-тосс в той тач

Тоссы:

- винт
- группировка арка
- прети герл арка
- пайк арка
- кик арка

- группировка с раскрытием/бол икс
- той тач

Пирамиды

Программа «Перфоманс»

Пируэты. Обязательные элементы. Танцевальные связки.

Отработка программы чир, перфоманс.

ОФП: по нормативам

СФП: по нормативам

Страховка стантов и акробатических элементов.

Акробатика:

- Рондат фляк
- Рондат фляк раножкой
- Серия фляков
- Маховое колесо

Хореография:

- Battement soutenu (батман сотеню)
- Battement tendu pour le pied (батман тандюпур ле пье)
- Battement tendu jete (батман тандю жете)
- Battement tendu jete pique (батман тандю жете пике)
- Rond de jambe par terre (ронд де жамб партэр)
- Battement fondu (батман тандю)
- Battement frappe (батман фραπε)

Растяжка, гибкость

Учебно-тренировочный этап свыше трех лет:

Программа «Чир»

Станты:

- Фулл ап в икстентид левел
- Сход/тосс даблфул
- Сход/тосс кик фул
- Стойка на руках/инверсия изпре-левел в преп-левел (релиз)
- 1 ½ в преп-левел
- Флип с брейсом (в пирамиде)

Тоссы:

- Пайк с раскрытием

- Хитч кик
- Переменный кик
- Двойной той тач
- Группировка винт
- Пайк винт
- Кик винт
- Той тач винт
- Двойной винт

Программа «Перфоманс»

Скорпион. Пируэты. Обязательные элементы. Танцевальные связки. Поддержки.

Отработка программы чир, перфоманс.

ОФП: по нормативам

СФП: по нормативам

Страховка стантов и акробатических элементов.

Акробатика:

- Маховый переворот
- Сальто вперед
- Сальто назад

Хореография:

- Подготовка к вращениям, вращения

Прыжки:

- ECHAPPE (эшаппе) – прыжок с раскрытием ног во вторую позицию и собирание из второй в пятую.

- SAUTE [соте] - прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.

- CHANGEMENT DE PIEDS (шажман де пье) — это прыжок из пятой позиции в пятую со сменой ног.

- GLISSADE [глиссад] - маленький прыжок с продвижением вслед за вытянутым носком ноги, скользящим по полу.

- ASSEMBLE [асамбле] - прыжок с одной ноги на две, выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе в V позицию.

Растяжка, развитие гибкости

Этап совершенствования спортивного мастерства

Программа «Чир»

Станты:

- Стойка на руках/инверсия из преп-левел в икстендид-левел
- Даблфул в икстендид-левел
- Тик-так из икстендид-левел в икстендид-левел
- Нисходящая инверсия
- Баскет тосс кик дабл фул

Тоссы:

- Пайк хитч кик
- Пайк перти герл
- Пайк переменный тик
- Хитч кик кик
- Группировка двойной винт
- Пайк двойной винт
- Кик двойной винт
- Той тач двойной винт

Программа «Перфоманс»

Скорпион. Пируэты. Обязательные элементы. Танцевальные связки. Поддержки.

Отработка программы чир, перфоманс.

ОФП: по нормативам

СФП: по нормативам

Страховка стантов и акробатических элементов.

Акробатика:

- Рондат фляк сальто назад
- Рондат серия фляков сальто назад
- Бланш
- Рондат бланш

Хореография:

- Классический танец у станка
- Экзерсис на середине зала
- Экзерсис на полу
- Подготовка к вращениям, вращения

Растяжка, развитие гибкости

Этап высшего спортивного мастерства:

Программа «Чир»

Станты:

- Ревайнд
- Заход фляком
- Фляк вперед в станте
- Стойка на руках «рука в руку» из икстендид в икстендид левел
- Сход флип вперед

Тоссы:

- Сальто
- Сальто с раскрытием
- Пайк с раскрытием
- Бланш
- Бланш винт
- Бланш двойно винт

Программа «Перфоманс»

Скорпион. Пируэты. Обязательные элементы. Танцевальные связки. Поддержки.

Отработка программы чир, перфоманс.

ОФП: по нормативам

СФП: по нормативам

Страховка стантов и акробатических элементов.

Акробатика:

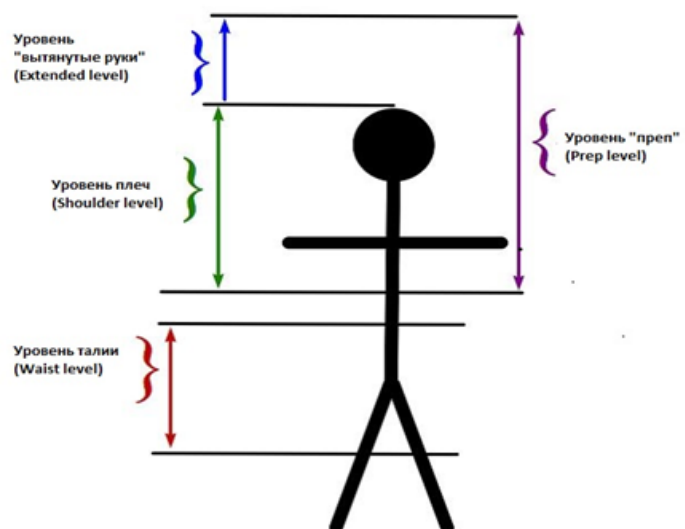
- Рондат фляк назад бланш /бланш с разножкой/икс аут рондат в бланш
- Винт
- Фляк назад винт
- Серия фляков в винт
- Рондат арабское сальто рондат фляк назад винт

Хореография:

- Классический танец у станка
- Экзерсис на середине зала
- Экзерсис на полу
- Подготовка к вращениям, вращения

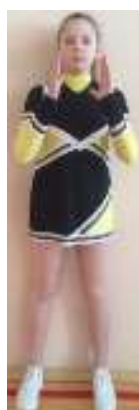
Растяжка, развитие гибкости

Уровни сложности, высоты в стантах



Базовые элементы технической подготовки

Базовые положения тела и рук



Руки на бедрах

Класп

Клэп

Кинжалы

Лоу Ви



Хай Ви

Хай тачдаун

К

Панч

L



Лоу тачдаун Выпад вперед
в сторону

Ломаное Т

Диагональ

Выпад



Лук и стрела

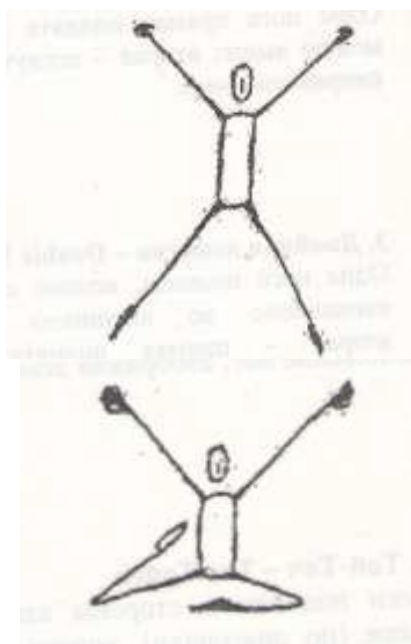
Т

Базовые чир-прыжки

Варианты прыжков по мере возрастания сложности

Стредл – Straddle

Прыжок ноги врозь (ноги прямые).



и

внешнюю сторону.

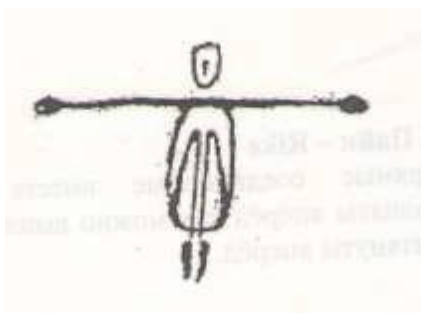
Абстракт – Stag eli double hook

Одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено

направлено во внешнюю сторону;

другая – отведена

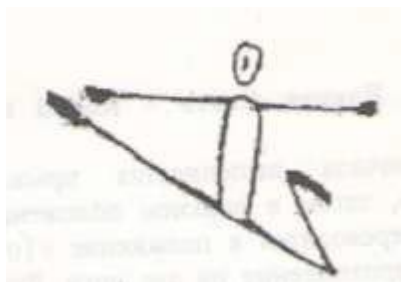
назад – колено максимально согнуто направлено во



Группировка – Tuck

Ноги вместе подняты, колени максимально согнуты и прижаты к груди.

во



Херки – Herkie

Одна нога прямая, поднята в сторону; вторая – отведена назад, колено согнуто, направлено внешнюю сторону

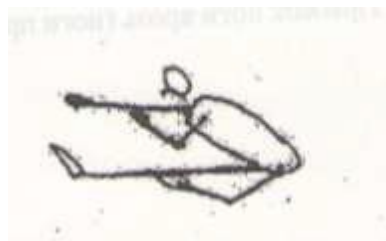
как



Хедлер (Барьерист) – Hurdler

Одна нога прямая поднята вверх можно выше;
вторая – согнута, колено направлено вниз.

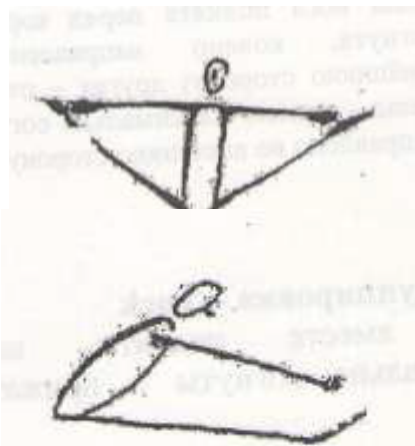
и



Двойная девятка – Double Nine

Одна нога поднята, колено согнуто направлено во
внешнюю сторону; вторая – прямая поднята вперед
горизонтально пола. Руки

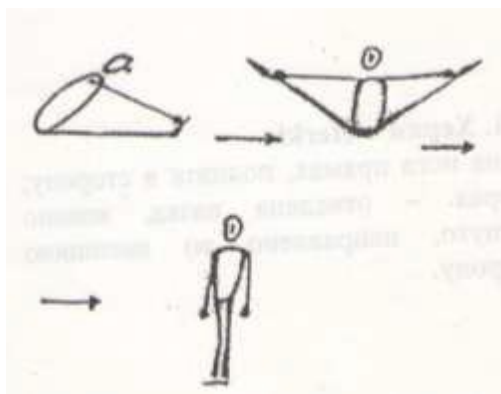
повторяют положение ног,
изображая девятку.



Той-Тач – Toe Touch- Ноги подняты в стороны как можно выше (поддиагонали), колени прямые.
Руки в позиции Т (как вариант)

Пайк – Pike

Прямые соединенные вместе ноги подняты вперед как можно выше. Руки вытянуты вперед.



Вокруг света – Round the World

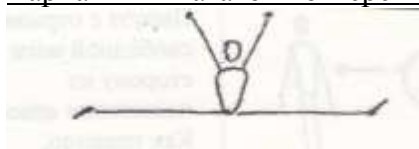
Сначала выполняется прыжок «Пайк», затем в верхнем положении ноги переводятся в положение «Той-Тач»; приземление на две ноги. Руки следуют за ногами.

Шпагаты и махи

Выполнение любого из шпагатов быть обязательно зафиксировано несколькими секундами.

должно

Варианты шпагатов по мере возрастания сложности



Шпагат на правую ногу



Шпагат на левую ногу



Поперечный шпагат

Варианты махов по мере возрастания сложности



Мах в сторону



Мах вперед



Мах назад (вариант – вертикальный шпагат)

Примеры положения флайера (верхнего спортсмена) в станте по мере возрастания сложности



Основная стойка
(ноги на ширине плеч)



Ноги вместе - Curie



- Torch



Либерти – Liberty



Стэг – Stag

Точ

Способы страховки стантов и пирамид.

1. Всегда помните, что самое важное – страховать голову, шею и спину страхуемого. Есть большой риск, особенно при движениях, включающих сальто.

2. Будьте в постоянном контакте со страхуемым. При помощи повторяемых удерживаний и, стабилизации станта, когда верхний спортсмен начинает терять равновесие и

готов упасть, споттер учится инстинктивно стабилизировать или ловить верхнего участника.

3. Находитесь в непосредственной близости со страхуемым. Легче и естественнее дотянуться и поймать верхнего участника, когда споттер находится в нужном месте и ему не надо никуда переходить.

4. «Руки вверх». Если выполняемый элемент не позволяет споттеру касаться исполнителя, то споттер должен стоять как можно ближе к базе, стараясь при этом тянуться как можно ближе к исполнителю. При этом должен сохраняться постоянный визуальный контакт.

5. Ловите страхуемого как можно быстрее. Когда страхуемого ловят высоко над матом, споттер может уменьшить удар и помочь безопасному приземлению.

6. Энергично помогайте исполнителю. Не бойтесь крепко держать исполнителя.

7. Используйте свои ноги. Согните ноги в лодыжках, коленях и бедрах для того, чтобы смягчить силу удара падающего на вас исполнителя.

8. Не опаздывайте страховать. Сделайте все необходимое, чтобы предчувствовать необходимость страховки и будьте в состоянии передвигаться очень быстро.

9. Вначале отработайте страховку основных стантов и пирамид. Вначале научитесь страховать большинство базовых стантов и пирамид.

10. Постепенно увеличивайте сложность страховки. Прежде чем переходить к более сложным построениям обеспечьте постоянную эффективную страховку.

Акробатические элементы

1. Кувырок вперед



2. Кувырок назад



3. Стойка на руках



4. Колесо



5. Рандат



6. Мост наклоном назад



7. Переворот вперед



8. Переворот вперед на одну



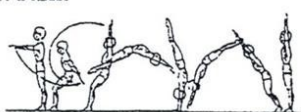
9. Переворот назад на одну



10. Переворот вперед из стойки на руках



11. Фляк



Теоретическая подготовка

Этап НП, период до года

Техника безопасности

Поведение на улице во время движения к месту занятия и при возвращении домой.

Поведение на учебно-тренировочном занятии. Профилактика травматизма. Первая помощь при ушибах.

Правила поведения и порядок эвакуации при пожаре. Расположение запасных выходов. Номер пожарной службы.

Гигиена, закаливание, медицинский осмотр

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви спортсмена.
Значение и способы закаливания. Значение медицинского осмотра для спортсменов.

Танцевальная форма. Внешний вид.

Спортивный костюм, костюм для выступлений, обувь, прическа.

Музыкальная грамота

Музыка – искусство, в котором идеи, переживания, настроения выражены в ритмически-организованных сочетаниях звуков и тонов. Музыка – ритмическая и эмоциональная основа выступления. Музыкальные жанры.

Чир спорт

История возникновения и развития чир спорта.

Терминология

Названия элементов, фигур, позиций.

Видео

Просмотр и обсуждение видеозаписей по чир спорту.

Этап НП, период свыше года

Техника безопасности

Основные правила дорожного движения.

Безопасные приемы и способы выполнения упражнений. Требования к спортивному инвентарю, оборудованию и экипировке.

Правила безопасности при обращении с электроприборами. Главные правила при любой опасности: не поддаваться панике, не терять самообладание.

Гигиена, физические упражнения

Гигиенические требования к чистоте тела спортсмена. Значение душа после тренировки. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на костно-мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Здоровый образ жизни.

Правила соревнований: Знакомство с организацией соревнований и основами судейства.

Танцевальная форма. Внешний вид.

Отделка танцевального костюма, аксессуары, обувь, украшения, макияж, прическа. Принципы подбора костюма для выступлений и соревнований. Особенности программных постановок и их отражение во внешнем облике чирлидеров.

Музыкальная грамота

Звук как строительный элемент музыкальной речи. Музыкальный звук и его свойства:

высота, сила, тембр, длительность. Мелодический рисунок. Мелодия и аккомпанемент. Контрастная музыка: быстрая-медленная, веселая-грустная, громкая-тихая. Темп: быстрый, медленный, умеренный. Связь музыки и моторных реакций человеческого тела.

Чир спорт

Выдающиеся люди, начинавшие карьеру в группах поддержки: президенты США (Ф. Рузвельт, Д. Эйзенхауэр, Р. Рейган, Дж. Буш), звезды шоу-бизнеса.

Терминология

Названия элементов, фигур, позиций. Позиции стоп, построение, направление.

Видео

Просмотр и обсуждение видеозаписей по чир спорту.

Учебно-тренировочный этап, период до трех лет

Техника безопасности

Виды страховок при выполнении программ «чир перформанс» и «чирлидинг».

Внешний вид

Осанка, походка, обаяние.

Перспективы подготовки спортсменов

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства.

Гигиена, физические упражнения

Основы спортивного питания. Травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь. Психогигиена.

Физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена. Врачебный и педагогический контроль.

Строение и функции организма человека. Резервы функциональных систем организма. Динамика физических возможностей и функционального состояния спортсмена в годичном цикле. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями и соревнованиями. Понятие переутомления и перенапряжения организма. Содержание и значение врачебного и педагогического контроля.

Основы техники исполнения танцевальных и акробатических элементов

Понятие о технической подготовке. Техника танцевальных и акробатических элементов. Анализ индивидуальной техники спортсменов. Типичные ошибки.

Правила соревнований

Подробный анализ правил соревнований. Безопасность исполнения технических элементов.

Музыкальная грамота

Музыкальная тональность: минорная, мажорная. Музыкальная фраза, предложение и тема. Понятие о метре (музыкальном размере). Двух-, трех-, и четырехдольные метры – основные музыкальные размеры танцевальной музыки. Длительности: 1/2, 1/4, 1/8, 1/16. Сильные и слабые доли. Динамика – одно из важнейших средств выразительности в танцевальной музыке, «динамический ритм». Зависимость пластики изучаемых танцев от мелодий, ритма и темпа музыки. Соответствие пластики с мелодией в одних танцах или с ритмом (ритмической мелодией) в других. Ритмические упражнения для развития чувства ритма и ощущения сильных и слабых долей такта (отхлопывание ритмов изучаемых фигур без музыки и с музыкой, дирижирование).

Чир спорт

История чир спорта в России. Приказ от 12 февраля 2007 года о признании чир спорта видом спорта.

Показательные и соревновательные программы

Терминология

Названия танцевальных и акробатических элементов.

Учебно-тренировочный этап, период свыше трех лет

Перспективы подготовки спортсменов

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства. Психологическая подготовка спортсменов.

Анализ соревновательной деятельности

Особенности соревновательной деятельности в чир спорте. Индивидуальная оценка реализации технического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов группы в соревнованиях на протяжении сезона.

Техника исполнения танцевальных и акробатических элементов

Углубленное изучение техники танцевальных и акробатических элементов. Индивидуальный анализ техники спортсменов тренировочной группы. Типичные ошибки.

Основы методики тренировки спортсмена в чир спорте

Основные средства и методы физической подготовки спортсмена. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

Музыкальная грамота

Музыкально-ритмические характеристики изучаемых танцев. Музыкальная тема и художественный образ. Джазовый квадрат, повтор и неповтор как основные методы построения танцевальной музыки. Затакт. Синкопа. Темп, ритм (ритмический рисунок) и их связь с характером музыки. Легато, стаккато. Инструментовка, оркестровка, аранжировка. Развитие музыкальности путем прослушивания и анализа содержания и структуры музыки для выступлений, определение на слух музыкального размера и ритма.

Судейско-тренерская подготовка: Принципы вынесения судейских оценок на соревнованиях. Основы работы тренера.

Терминология

Названия танцевальных и акробатических элементов.

Этап ССМ

Перспективы подготовки спортсменов

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства. Требования к спортсменам (осанка, подвижность в суставах, мышечные тонусы, точность направления, музыкальность, знание правил исполнения каждого отдельного движения).

Анализ соревновательной деятельности

Особенности соревновательной деятельности спортсменов. Индивидуальная оценка реализации технического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов группы в соревнованиях на протяжении сезона.

Техника исполнения танцевальных и акробатических элементов

Углубленное изучение техники танцевальных и акробатических элементов.

Индивидуальный анализ техники спортсменов тренировочной группы. Типичные ошибки.

Основы методики тренировки спортсмена в чир спорте

Основы планирования тренировочного процесса.

Судейско-тренерская подготовка

Особенности работы судей. Анализ деятельности тренера. Планирование тренировочного занятия. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Терминология

Названия танцевальных и акробатических элементов.

Этап ВСМ

Перспективы подготовки спортсменов

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ индивидуальных особенностей спортсменов, физической, технической и психологической

подготовленности, определение сильных и слабых сторон. Закономерности выстраивания музыкальных композиций.

Основы совершенствования спортивного мастерства

Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей танцоров на подготовительном и соревновательном этапах подготовки.

Техника исполнения танцевальных и акробатических элементов

Углубленное изучение техники танцевальных и акробатических элементов. Индивидуальный анализ техники спортсменов тренировочной группы. Исправление ошибок. Специфика танцевальных шагов, бега, прыжков, позиций рук и ног.

Восстановительные средства и мероприятия

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, переключение видов спортивной деятельности, организация активного отдыха.

Гигиенические средства восстановления: водные процедуры, закаливание, прогулки. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, физиотерапевтические процедуры, баня, массаж.

Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного цикла.

Контрольные мероприятия

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма. Нормативы по ОФП. Приемно-переводные нормативы на этапах подготовки. Критерии результатов реализации программного материала. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсмена в годичном цикле. Понятие переутомления и перенапряжения организма.

Терминология

Названия танцевальных и акробатических элементов.

Тактическая подготовка

Тактика в традиционном понимании, принятом в циклических видах спорта, командных игровых видах спорта, спортивных единоборствах и др. по понятным причинам в чир спорте отсутствует.

В чир спорте следует рассматривать следующие виды тактики:

1. Тактика подбора пар и групп в зависимости от физиологических особенностей

(роста, веса, силовых качеств), скорости реакции, моторики, пластики, динамики спортсменов.

2. Тактика выбора танцевальных фигур, акробатических элементов и целостного выступления для конкретных пар и групп. Также зависит от физиологических особенностей пары или группы.

3. Тактика выступления пар и групп: выбор фигур, элементов и их порядка, выбор порядка подготовленных композиций, выбор способов перестроений.

4. Тактика анализа собственных выступлений и выступлений соперников при помощи просмотров видеозаписей.

Главная особенность тактики в чир спорте – она проявляется только на тренировках, так как на соревнованиях и выступлениях спортсмены не имеют возможности на ходу менять варианты выполнения, и их единственной задачей является максимально техничное и зрелищное исполнение заранее отрепетированной программы.

Все виды тактики в чир спорте применяются на всех этапах многолетнего тренировочного процесса.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на тренировочных занятиях и мероприятиях, соревнованиях и направлена на воспитание свойств личности и психических качеств, необходимых для продуктивной тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и успешного выступления на них. Она состоит из общей психологической подготовки спортсменов и психологической подготовки к конкретным соревнованиям.

Основными задачами общей психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного воздействия, направленные на развитие определенных свойств личности спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. Используются методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятий совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень специальной психической готовности спортсменов. В ходе тренировки, особенно при состоянии значительного утомления

спортсменов, необходима особая корректность поведения тренера.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий включаются во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяются и совершенствуются. Однако на разных этапах обучения и тренировки преимущественное значение имеют разные средства и методы воздействий.

В большом тренировочном цикле должны быть сделаны следующие акценты при распределении средств, методов и объектов психолого- педагогических воздействий:

1. В подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных черт восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

2. В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, специализированных психомоторных качеств, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

3. В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

4. В ходе тренировочных занятий психологическая подготовка неотделима от других видов подготовки (физической, технической), хотя имеет свои цели и задачи.

Основные методы психологической подготовки во многом совпадают с методами воспитательной работы – это беседы, убеждения, педагогические внушения, деактуализация, формирование «внутренних опор». Важной задачей является снижение уровня напряженности у спортсменов, устранение состояния психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорение психического восстановления.

Однако, так как волевые качества совершенствуются только в процессе преодоления трудностей, на занятиях необходимо создавать ситуации для проявления спортсменами повышенных волевых усилий (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием.

Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера, компонентом спортивного мастерства, важным «внутренним» условием достижения спортивного результата. Спортсмен должен научиться объективно оценивать свои реальные возможности, уровень подготовленности, спортивные результаты. Особое значение имеет умение эффективно настраиваться на ведение соревновательной борьбы.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, специализированных черт восприятия, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к саморегуляции, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.

В течение всех этапов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию не только психических качеств, но и моральных черт характера спортсменов.

Хореографическая подготовка

Школа подготовки чирлидеров отличается высоким исполнительским мастерством спортсменов, широким диапазоном стилей, цельностью композиций, что достигается с помощью хореографической подготовки.

Под хореографической подготовкой чирлидеров понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры, на расширение арсенала выразительных средств.

Хореографическая подготовка направлена на:

- совершенствование координации движений;
- овладение базовыми танцевальными движениями;
- формирование правильной осанки;
- укрепление мышц спины и ног.

Хореография в чир спорте делится на два вида: учебная (формирующая) и постановочная.

Учебная хореография – комплекс танцевально-гимнастических упражнений, формирующих тело спортсмена, создающих основу, базу, для безупречной техники исполнения танцевальных элементов.

Постановочная хореография – танцевальная композиция, составленная из логически выстроенных элементов и фигур, основанная на определенной «лексике» выбранного хореографического жанра или танцевального направления.

Если задача тренера – поставить танцевально-спортивную вариацию, соответствующую спортивным правилам, наработать базу, дать динамику, найти индивидуальный имидж пары или группы, развить артистизм и эмоциональность, подготовить к выступлениям на турнирах и конкурсах, то задача спортивного хореографа несколько иная. Спортивный хореограф работает в первую очередь на улучшение спортивного результата спортсменов и престиж тренера. На него ложится работа:

- научить спортсменов вытягивать стопы, колени, правильно работать мышцами своего тела;
- растянуть мышцы и связки спортсменов для «шпагатов», махов;
- научить спортсменов держать баланс на определенных точках стопы и контролировать свой позвоночник;
- научить спортсменов чувствовать каждую клетку своего организма, знать анатомию, эффективно использовать возможности человеческого тела.

В спортивной хореографии применяются локальные и общие (комплексные) программы.

Локальные программы – комплексы упражнений на одну группу мышц либо одно координационное качество, например:

- растяжка (для шпагатов, батманов, махов, высоких киков, глубоких выпадов, медленного поднятия ноги и т.д.);
- постановка корпуса, укрепление мышечного корсета, пластика и статика позвоночника;
- постановка рук (упражнения на пластику и динамику рук, координация, позиции и уровни, синхронность рук, объем и выразительность);
- разработка коленей и стоп (постановка коленного сустава, растяжка и укрепление голеностопа и стопы, мягкость и выработка танцевального подъема);
- постановка баланса (устойчивость, равновесие, сила, гибкость нижних конечностей);
- вращения (техника и тренинг всех возможных танцевальных вращений – пируэтов, шане, спиральных поворотов и т.д.);
- сила ног (подкачка икроножных, бедренных, ягодичных мышц, формирование мышечного рельефа, устойчивости, выносливости и скорости танцевания);

- энергетика танца (взаимодействие в паре и группе, синхронность, распределение танца в пространстве, внешнее воздействие на зрителей и судей, артистизм и эмоциональность).

Общие (комплексные) программы включают:

- обще-силовой тренинг (подготовка мышечного аппарата к восприятию и реализации любой танцевально-хореографической информации);

- партерная гимнастика (комплекс упражнений, разрабатывающий собранность мышечного аппарата, проработку внутренней поверхности бедра, голеностопа, подкачка пресса и спины);

- корректирующая гимнастика (устранение дефектов фигуры, подкачка различных мышечных групп для гармонического развития тела, борьба с лишним весом, усиление или замедление роста);

- классическая хореография;

- воспитание культуры движений, чистота линий тела, постановка корпуса, баланса;

- основы джаз-модерн хореографии (балансировка центров, «изоляция», разработка локальной подвижности различных частей тела, приобретение пластичности, скорости, направленности движения, объема).

Техника выполнения пируэтов

Пируэт как элемент классического танца

Пируэт – один из сложных элементов программы «перформанс». Пируэт – это вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360°. Пируэт вносит в танец виртуозность, поэтому его исполнение не терпит никакой приблизительности и упрощенности, иначе он теряет свой смысл.

К изучению пируэта следует подходить, освоив основы классического танца. Важнейшей предпосылкой свободного владения телом в танце является крепкая постановка корпуса, от начальных *plié*, которые рекомендуется изучать с I позиции, более трудной для начинающих, но приучающей к собранности корпуса. Усилия должны быть направлены на выработку *aplomb*. В дальнейшем *aplomb* становится фундаментом для туров.

Необходимо начинать обучение «из корпуса», ибо танец «из корпуса» обеспечивает надежную опору и артистическую окраску *pas*.

Очень важна также правильная постановка рук. Любая школа классического танца заботится прежде всего о ногах: добивается выворотности, большого шага, крепости пальцев. Однако рукам следует уделять не меньше внимания. Руки должны не только

завершать художественный облик, быть выразительными, но и активно помогать в больших прыжках и особенно в турах.

Стремительность туров, стальной апломб корпуса, благородные и выразительные движения – все это достигается упорным и кропотливым трудом в овладении хореографией.

Обучение пируэтам начинается с самых простейших:

- скрестный поворот на 360°;
- повороты с переступанием на носках;
- поворот на 180° и 360° шагом на носок;
- поворот тур ляж – медленный поворот перемещением пятки опорной ноги.

Простые пируэты не требуют владения какой-либо специальной техникой движения.

Характерные для них навыки элементарны и сводятся к заданной перемене положения тела.

Скрестный поворот на 360°

Этот элемент позволяет овладеть вращением с выпрямленным положением тела, которое потребуется в дальнейшем для выполнения более сложных форм. Также следует научить детей переносить тяжесть тела на одну ногу и четко заканчивать пируэт.

Исходное положение: сомкнутая стойка на носках, руки в стороны или на поясе.

Заноса ногу скрестно вперед или назад, носком оттолкнуться от пола и придать телу вращение на одной ноге. После поворота на 180°, когда ноги снова оказываются в сомкнутой стойке, слегка отрывая маховую ногу от пола, чтобы не помешать вращению, повернуться еще на 180° (т. е. вернуться в исходную позицию), ноги плотно сомкнуты. Туловище и голова прямо. В зависимости от постановки ноги скрестно спереди или сзади будет выполнен одноименный или разноименный пируэт.

Тренер должен строго следить за сохранением прямого, подтянутого положения тела, сохранением «стержня устойчивости» на опорной ноге.

При завершении обычно проявляются ошибки, характерные для всех пируэтов:

- схождение с места;
- изгибы и наклоны туловища;
- сгибание ноги и т.п.

Все эти нюансы могут оказать существенное влияние на последующую технику. Поэтому правильное, качественное выполнение этой формы простого пируэта застрахует спортсменов от всех перечисленных ошибок и недостатков в обучении последующим пируэтам.

Поворот на двух ногах переступанием

Осваивать данный элемент следует постепенно, начиная с поворота на 180°.

Исходное положение: боком к основному направлению, правая рука во 2-й позиции, левая в сторону, смотреть вправо.

Шагом правой в сторону на носок с одновременным махом правой руки в сторону выполнить поворот на 180°. Приставить левую ногу в сомкнутую стойку на носках, взгляд не меняет своего направления.

Пируэт – вращение по продольной оси тела

Человек в вертикальном положении представляет собой неустойчивое тело. Поэтому ему необходима крепость суставно- связочного аппарата для поддержания апломба.

Тренер может помочь спортсмену составить схему внутреннего действия, то есть того, что спортсмен должен чувствовать во время выполнения элемента. Во время вращения это ощущение тела как стержня, затем снятие напряжения в свободных конечностях, чтобы облегчить движение тела по инерции.

Пируэт как основной элемент программы «перформанс»

Пируэты и прыжки – элементы программы, которые создают сложность выступления, его виртуозность. Поэтому необходимо их выполнять на высоком уровне.

В программу обычно включаются сразу несколько пируэтов, например, джаз-пируэт, тур-пике, «солнышко». Включение в программу сложных пируэтов («фуэте», «гранд-пируэт», «флажок») может быть, только если они отработаны и выполняются всеми участниками. Этого требует программа соревнований.

Пируэт может занимать любое место в программе. Им программа может быть начата, продолжена и завершена. Пируэты в движении могут служить для осуществления перестроений.

Пируэт хорошо сочетается со многими чир-движениями, элементами разных танцевальных стилей.

Простые пируэты можно сочетать с прыжками, например, тур-пике и лип-прыжок или тур-пике и «девятка».

Перед выполнением сложных пируэтов спортсменам необходима пауза в движениях, чтобы они смогли занять необходимое исходное положение. Нецелесообразно выполнять сложные чир-прыжки и сложные пируэты в сочетании.

В отличие от балета в чир спорте нет пируэтов с очень большим количеством туров. Программа в чир спорте насыщена многими элементами, поэтому пируэт исполняется до 8 туров.

Другой важный показатель программ – динамичность – создается высокой скоростью вращений.

Обучение пируэтам

Прежде чем начать обучение пируэтам, нужно сначала дать ученикам «базу», т.е. основы физической и технической подготовки. Перед обучением пируэтам тренер развивает и закрепляет у спортсменов силу мышц ног и голеностопа.

Силу мышц ног и голеностопа обычно укрепляют с помощью общефизических упражнений, например, выполняя «пистолет». Стоя боком и опираясь на опору одной рукой (другая в сторону) присесть на всей стопе одной ноги, рывком встать. Когда ребенок овладел упражнением у опоры, можно давать его уже и без опоры.

После освоения предварительного полуповорота разучивается вторая его половина – быстрый поворот головы и всего туловища по ходу движения. Осваивается важное умение специфического движения головы, поначалу отстающей от движения плеч, а затем опережающей их.

Пируэт шагом на носок

По структуре выполнения схож с такими пируэтами, как «карандаш», «джаз-пируэт», «тур-пике».

Джаз-пируэт

Обучение начинается с поворота тела на 180° шагом на носок, маховая нога в положении «пассе» (формируются очень важные умения, связанные с быстрым переносом тяжести тела на одну ногу сохранением устойчивости во время пируэта).

Исходное положение: правым боком к основному направлению, правая нога в сторону на носок, правую руку в 1-ю позицию, левую – в сторону, голову направо.

«И» – переводя правую руку в сторону; «раз-два» – шагом на правую выполнить поворот направо на 180°, маховую ногу согнуть к щиколотке сзади, руки в 1-ю позицию; «три-четыре» – приставить ногу, стойка на полупальцах; «пять-шесть-семь-восемь» – то же в другую сторону.

При пируэте на 360° движение завершается быстрым переходом на свободную ногу в исходное положение и повторяется с той же ноги. В серии выполнять от 2 до 8 пируэтов по 360°, 540° и 720°, меняя затем направление вращения.

Тур-пике

После освоения «джаз-пируэта» можно переходить к «тур-пике». Это серия пируэтов с продвижением шагом на опорную ногу. Помимо того, что пируэтов должно быть более одного, сложность в его освоении связана не столько с овладением собственно вращением на носке, сколько со специфическими движениями головы, поначалу отстающей от движения плеч, а затем опережающей их; при этом осуществляется контроль за направлением взгляда.

Чтобы научить детей фиксировать взгляд, целесообразно использовать ориентиры и обучать поворотам сначала не на одной ноге, а на двух переступанием.

Исходное положение: правым боком к ориентиру, корпус наполовину развернут, правая рука направлена вперед, левая в сторону, правая нога на носок, взгляд фиксирован на ориентир, голова вправо.

«Раз» – шаг на правый носок, левую ногу в «пассе» к правой, руки переходят в 1-ю позицию, поворот на 180°, голова отстает от движения плеч (до последнего, насколько это возможно).

«Два» – довершаем пируэт до 360°, ноги в сомкнутую стойку на носках, быстрым движением головы, опережающим плечи, фиксируем взгляд снова на ориентир, руки вперед, корпус наполовину развернут.

«Три-четыре» – повторить то же, с той же ноги (серия не менее 3 пируэтов).

Карандаш

Обучение пируэту «карандаш» проходит по той же схеме, что и обучение элементу «джаз-пируэт», с единственной разницей в положении свободной ноги, которая отводится в сторону на 45°, руки произвольно, либо взмахом поднять в 3-ю позицию, либо держать в 1-й позиции, либо в стороны. Очень эффектно смотрится этот пируэт на полусогнутой ноге, руки по диагонали параллельно свободной ноге.

Аттитюд

Выполнение подобных пируэтов невозможно на начальных этапах, поскольку требует не только овладения сложной технической основой движения, но и значительной силы мышц, в первую очередь стопы, голени и спины, работающих как в динамическом, так и в статическом режимах. Также для выполнения этого элемента необходима растяжка.

Пируэты могут быть разноименные и одноименные. Подходы перед пируэтом значительно варьируются: с шага, из выпада, из 4-й позиции, полуприседа и т.п.

Наиболее вероятной ошибкой при исполнении разноименных пируэтов после подхода является супинация бедра, невыворотная постановка стопы перед пируэтом. Спортсменка крадет градусы, выполняя дополнительный разгон, облегчающий взятие форса (отрывание пятки от пола). Средствами борьбы с подобными ошибками могут служить серии пружинящих подъемов на носок в позе аттитюда с имитацией взятия необходимого форса руками и свободной ногой.

Для того чтобы почувствовать правильное положение ног, следует обучать позе аттитюд сначала у опоры. Основой красивого аттитюда является не только достаточная подвижность в тазобедренных суставах, но и гибкость в поясничном, грудном и шейном

отделах. При отведении ноги назад таз наклоняется вперед, что должно компенсироваться противоположным движением туловища и плеч. Для того чтобы удержать это положение, нужно значительное напряжение мышц спины, особенно это касается поясничного отдела.

Техника исполнения пируэта «аттитюд» из выпада на 180°

Подготовительное упражнение из исходного положения выпад на правую (левую) назад на носок, правая рука в 1-ой позиции, левая в сторону.

«И» – слегка наклонить корпус вперед и повернуть его направо с одновременным плавным махом правой рукой в сторону.

«Раз-два» – отрывая левую ногу от пола, встать на носок и выпрямить колено правой ноги, выполнить поворот на 180° .

«Три-четыре» – основная стойка.

Следующий этап в обучении этому пируэту – поворот тела на 360° , 540° , 720° и т.д. Очень важно научиться дозировать форс, т.е. выполнять поворот так, чтобы после заданного количества градусов, вращательное движение как бы прекращалось само собой. Овладение этим приемом свидетельствует о высокой степени совершенства.

Фуэте

Фуэте (от франц. – хлестать) – поворот корпуса на высоких полупальцах, в момент которого маховая нога из положения «пассе» делает мах.

Подготовительное упражнение. Исходное положение: корпус развернут в пол-оборота к основному направлению, ноги в 5-й позиции (или в 3-й позиции), руки в подготовительном положении.

«И» – полуприсед в том же положении.

«Раз» – подъем на высокие полупальцы левой ноги с одновременным доворотом корпуса прямо, правая нога приходит в положение «пассе».

Руки энергично поднимаются в 1-ю позицию, голова прямо.

«И» – правая нога ставится в 4-ю позицию сзади, левая спускается с полупальцев и одновременно выполняется полуприсед на обеих ногах. Левая рука открывается во 2-ю позицию, правая – в 1 позиции.

«Два» – подъем на высокие полупальцы левой ноги, правая нога в положении «пассе». Руки собираются в 1-ю позицию.

«И» – полуприсед на опорной ноге, одновременно правая нога открывается в сторону на 45° или 90° , руки раскрываются в стороны, голова прямо.

Освоив подготовительное упражнение, следует переходить к изучению самого пируэта, где:

«И» – подъем на опорной ноге с одновременным исполнением поворота на 360° за маховой ногой (в дальнейшем каждый поворот может исполняться на 720°).

«Раз» – полуприсед на опорной, рабочая раскрывается в сторону на 45 или 90° , руки в стороны.

«И» – поворот на 360° за маховой ногой в положении «пассе».

«Два» – полуприсед на опорной.

Солнышко

Пируэт с переводом корпуса. Обучение возможно только после развития у детей вестибулярного аппарата, гибкости и координации.

Подготовительные упражнения:

- махи назад (вертикальный шпагат) возле опоры (держаться руками за нижнюю рейку);
- махи назад без опоры (до положения «шпагат»), руками сначала опираться о пол, затем исключить опору;
- шпагаты на левую и правую ногу;
- обучение выполнения руками полного круга в вертикальной плоскости (можно сначала рисовать круг руками по стене).

Для исполнения самого пируэта соединить подготовительные упражнения.

Исходное положение: стоя прямо к основному направлению, руки вверх (или только одну руку, например, правую), правая нога вперед на носок.

«Раз» – шагом на правую ногу, левой мах в вертикальный шпагат, руки проходят возле пола, не касаясь его.

«Два» – руки и левая нога, довершают полный круг, возвращение в И.П., поднимаем корпус, напрягая спину, тянемся за руками, смотрим на кисти рук.

Гранд-пируэт

Гранд-пируэт – сложный по технике выполнения пируэт. На начальных этапах обучения такие пируэты, как правило, не выполняются. Спортсмен должен иметь крепкую «базу» умений и физической подготовленности, достаточную силу мышц спины, голени, стопы, бедра.

Подготовительное упражнение возле опоры: пружинные движения на опорной ноге, свободная нога открыта в сторону на 90° . Из полуприседа подниматься на носок опорной ноги (несколько раз на каждой ноге).

Затем следует обучать повороту на 180° .

Исходное положение: левая нога вперед на носок, левая рука во 2-й позиции, правая в сторону.

«Раз» – шагом на левую ногу, правую открыть в сторону горизонтально, левую руку открыть в сторону, выполнить поворот налево на 180°.

«И» – полуприсед на опорной ноге, свободную ногу удерживать горизонтально, руки в сторону.

«Два» – пружинным движением подъем на высокие полупальцы опорной ноги, свободная в том же положении, выполнить поворот на 180°. Освоив поворот на 180°, следует переходить к повороту на 360°, т.е. на «раз» и «два» и корпус доворачивается на 360°.

Гранд-пируэт выполняется, как правило, несколько раз.

Техника выполнения лип-прыжков

Лип-прыжки и их значение в программе «перформанс»

Прыжки – один из наиболее ярких элементов в чир спорте и одновременно один из сложных видов движений, требующий отличной физической и технической подготовленности.

Одними из обязательных элементов в программе «перформанс» являются лип-прыжки.

Лип-прыжки – это танцевальные прыжки с одной ноги.

Принципиально возможное количество разнообразных прыжков в чир спорте не ограничено. Это объясняется тем, что факторов, определяющих формы прыжка, довольно много, а возможность различных комбинаций этих факторов, объединяющихся в одном прыжке, приводит к образованию практически бесконечного числа разнообразных движений. Наиболее распространенные варианты лип-прыжков представлены ниже по мере возрастания сложности:

1. Высокий лип вперед: выброс одной ноги высоко вперед, вторая нога остается сзади, стремясь к положению шпагата в воздухе. Приземление на одну ногу.

2. Высокий лип 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.

3. Переменный лип: выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат. Приземление на другую ногу.

4. Переменный лип с переходом в той-тач: выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат, поворот корпуса на 45° и выполнение прыжка той-тач.

Все эти прыжки и им подобные включают в себя характерное сочетание определяющих признаков. Это исполнение прыжка с ходу, отталкиваясь одной ногой, с ярко выраженным продвижением в направлении отталкивания и приземлением на одну ногу. Для таких прыжков типична также поза полета. Остальные признаки могут быть выражены не так определенно.

Таким образом, лип-прыжки служат не только обязательными элементами перформанс-программы, но и являются отличным украшением выступления, придают ему зрелищность и красоту за счет своего разнообразия.

Методика обучения технике выполнения лип-прыжков. Фазы прыжков, подготовительные и подводящие упражнения.

В технике прыжков различают четыре фазы:

- разбег;
- отталкивание;
- полет;
- приземление.

Таким образом, лучше всего изучать технику прыжков методом расчлененно-целостного упражнения: сначала все элементы техники разучиваются по отдельности, потом соединяются вместе.

Разбег – подготовка к отталкиванию. Разбег выполняется на носках. Бег на носках позволяет быстрее развить скорость, используя рессорное свойство стопы. Для разбега применяют танцевальные шаги: галопа, польки, вальса и т.д. Но, как правило, для разбега принято применять галоп.

Последний шаг разбега должен быть несколько удлиненным по сравнению с предыдущими: он представляет собой своеобразный наскок. Его особенность в том, что он включает в себя действия замаха.

Подводящие упражнения:

- галоп на шагах (противоположная рука и нога, другая рука в сторону);
- галоп с подпрыгиванием;
- галоп с подпрыгиванием на скорость;
- галоп с имитацией выноса ноги вперед. Распространенные ошибки:
- неопределенное положение рук при разбеге;
- постановка ног на всю стопу;
- бег на полусогнутых ногах;
- разворачивание стоп сильно наружу;

- излишнее напряжение мышц туловища.

Отталкивание – выпрямление толчковой ноги, отделяющее тело от места опоры. Этому также способствуют движения свободных конечностей (рук, маховой ноги). Толчок должен быть энергичным, коротким и акцентированным.

Эта фраза связана с мощной взрывной работой практически всего мышечного аппарата. Именно в этой фазе телу спортсмена сообщается движение вверх от опоры, от интенсивности которого зависит в конечном итоге высота прыжка и его длительность.

При отталкивании, у спортсмена происходит подъем со стопы на носок (сгибание стопы) и выпрямление ног (ноги) в коленных и тазобедренных суставах (разгибание). Одновременно с этим свободные звенья могут совершать взмах вверх, который также весьма важен, как фактор увеличения мощности прыжка. Такое маховое движение может совершаться как руками, так и (при отталкивании одной ногой) свободной ногой. Таким образом, чем быстрее и синхроннее выполняются все упомянутые действия, тем быстрее отталкивание в целом и тем выше его эффект.

Подводящие упражнения:

1. Подъем со стопы на носок (правая нога).
2. И. п.: стойка ноги вместе. Вынос правой (левой) ноги вперед, отталкивание левой (правой) ногой от опоры, выпрыгивание вверх, ноги вместе.
3. И. п.: стойка ноги вместе. Вынос правой (левой) ноги вперед, отталкивание левой (правой) ногой от опоры, выпрыгивание вверх, ноги врозь правой (левой). То же самое упражнение, но помогая при этом маховым движением рук.
4. Разбег, наскок, отталкивание вверх, ноги вместе.
5. Разбег, наскок, отталкивание вверх, ноги врозь правой (левой). Распространенные ошибки:

- отталкивание со всей стопы;
- отталкивание с согнутых ног;
- нет выпрыгивания;
- нет взмаха руками.

Полет – безопасная часть движения. Действия спортсмена в этот момент представляют собой основную цель всего движения, определяют его техническую сложность и внешнюю эффективность.

Фаза полета длится с момента отрыва от опоры до момента приземления, характеризуется высотой и продолжительностью, которые зависят от угла вылета, силы толчка, скорости вылета. В фазе полета принимается и фиксируется форма прыжка.

Переходя в безопорное положение, спортсмен в полете совершает движения, которые позволяют ему принять целевую позу. Фиксация целевой позы может быть выделена лишь условно. Четкая фиксация какой-либо позы в полете хотя бы на 0,15- 0,20 секунды – редкое явление. Чаще роль фиксации играет замедленное изменение позы в зоне максимальной высоты полета. Возможность задержки позы на взлете находится в прямой зависимости от мощности, высоты прыжка. Чем выше прыжок, чем дольше полет, тем больше возможностей эффектно зафиксировать в полете красивую позу. В этом смысле критерием качества прыжка может служить длительность его безопорной фазы. Исследования показывают, что обычно длительность полета при высоких прыжках равна примерно 0,5 секунды. Наиболее высокими бывают прыжки с наскока, средними по высоте – прыжки с места, менее высокими – прыжки с разбега. Последнее объясняется тем, что прыжок с разбега в чир спорте обычно делается не «стопорящим» (что дало бы максимальные высоту и время полета), а с продвижением вперед. В этих условиях высота взлета бывает сравнительно небольшой.

При выполнении упражнений, отталкиваясь ногами от пола и выпрыгивая вверх, имитировать положение ног в воздухе. Положение ног зависит от сложности выполняемого прыжка. После отталкивания в фазе полета руки меняют свое положение на противоположное.

Подводящие упражнения:

1. Разбег, отталкивание, имитация прыжка (шпагат).
2. Разбег, отталкивание, прыжок в высоту, ноги вместе.
3. Разбег, отталкивание, прыжок в высоту, имитация прыжка (шпагат).
4. Слитное выполнение разбега, отталкивания, прыжка. При этом прыжок

выполняется в высоту и в длину, с широким раскрытием ног в шпагат.

Распространенные ошибки:

- нет вылета вверх;
- нет вылета в длину;
- руки не меняют свое положение;
- ноги принимают неправильное положение.

Приземление – осуществляется перекатом с носка на всю стопу в мягкий эластичный полуприсед. Приходя на опору, следует смягчить приземление. Для этого спортсмену, приземляясь с носка, тут же с напряжением следует опускаться на всю стопу, а затем последовательно сгибать ноги (ногу) в коленных, тазобедренных суставах, часто добавляя к этому смягчающее сгибание туловища, при этом руки опускаются вниз. Физический смысл всех этих движений заключается в том, что мягкое последовательное сгибание тела на опоре

снижает отрицательное ускорение, которое возникает в момент прихода на опору, и тем самым резко ослабляет удар. При выполнении серии прыжков фаза приземления служит одновременно и подготовительной фазой для следующего прыжка.

Подводящие упражнения:

1. Встать на носки и опуститься на всю стопу, сгибая последовательно ноги сначала в коленном, затем в тазобедренном суставах.
2. Подпрыгнуть, приземлиться с носок на всю стопу.
3. Разбег, толчок и приземление с носок на всю стопу.
4. Разбег, отталкивание, имитация прыжка, приземление с носок на всю стопу.
5. Разбег, отталкивание, прыжок в высоту, приземление с носок на всю стопу.
6. Разбег, отталкивание, прыжок в полную силу, приземление с носок на всю стопу.

Распространение ошибки:

- приземление на всю стопу;
- приземление на прямые ноги.

После того, как будут разучены все вышеперечисленные фазы техники выполнения прыжка, следует соединить воедино все разученные действия. Необходимо помнить, что прыжок выполняется с взрывного разбега, отталкиваясь одной ногой, посылая свободную ногу вперед-вверх как при прыжке через препятствие. Маховые движения руками носят относительно свободный характер и зависят от внешнего оформления прыжка. В полете желательно как можно шире развести ноги и стремиться по возможности зафиксировать позу полета. Приземление происходит на маховую ногу, с выраженной амортизацией и с сохранением продвижения вперед.

Для эффективного выполнения прыжка следует хорошо подготовить мышцы. Этому способствуют подготовительные упражнения:

1. Разминка мышц тазобедренного, коленного и голеностопного суставов (приседы, подъемы на носки, на пятки, махи ногами, выпады и др.).
2. Упражнения на растяжку (шпагаты).
3. Прыжки на двух ногах, прыжки на одной ноге, прыжки с продвижением вперед.
4. Общая разминка всего организма (наклоны, вращения и т.д.)

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ЧИР СПОРТ».

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 учреждениями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

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

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 инфраструктурой):

- 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" (ГТО)" 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 (таблица 13);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблицы 14);
- 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. Кадровые условия реализации Программы

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

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).

Таблица 13

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Коврик гимнастический	штук	12
2.	Лента резиновая (жгут)	штук	12

3.	Скакалка гимнастическая	штуk	12
4.	Скамейка гимнастическая	штуk	4
5.	Станок хореографический	комплект	1
6.	Стенка гимнастическая	штуk	4
7.	Турник навесной на стенку гимнастическую	штуk	4
8.	Утяжелители для рук и ног	комплект	12
9.	Музыкальный центр	штуk	1
Для спортивных дисциплин: «чир - джаз – двойка»; «чир - джаз – группа»; «чир - фристайл – двойка»; «чир - фристайл – группа»; «чир - хип-хоп – группа»; «чир - хип-хоп – двойка»			
10.	Зеркало настенное (12x2 м)	комплект	1
11.	Мат гимнастический	штуk	6
12.	Помпоны	штуk	48
Для спортивных дисциплин: «чирлидинг – группа»; «чирлидинг - группа – смешанная»; «чирлидинг – стант»; «чирлидинг - стант – смешанная»; «чирлидинг - стант – партнерский»			
13.	Батут спортивный стандартный	штуk	1
14.	Лонжа страховочная универсальная	комплект	1
15.	Магнeзница	штуk	1
16.	Мат гимнастический (толщина не менее 10 мм)	штуk	6
17.	Мат гимнастический (толщина не менее 40 мм)	штуk	2
18.	Мостик гимнастический	штуk	1
19.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	набор	1

Таблица 14

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование										
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки						
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
					количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)

1.	Костюм спортивный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
2.	Обувь спортивная для улицы	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Обувь спортивная, танцевальная для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
Для спортивных дисциплин: «чир - фристайл – группа»; «чир - фристайл – двойка»											
4.	Костюм для выступлений	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин: «чир - джаз – группа»; «чир - джаз – двойка»											
5.	Костюм для выступлений	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин: «чир - хип-хоп – группа»; «чир - хип-хоп – двойка»											
6.	Костюм для выступлений	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин: «чирлидинг – группа»; «чирлидинг - группа – смешанная»; «чирлидинг – стант»; «чирлидинг - стант – смешанная»; «чирлидинг - стант – партнерский»											
7.	Костюм для выступлений	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы:

Список литературы:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 28.12.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Приказ Министерства спорта РФ от 18 ноября 2022 г. № 1016 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "чир спорт".
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступ. в силу с 24.07.2015): - Москва: Проспект, 2013.
4. Антидопинговый Кодекс Всемирного Антидопингового Агентства.
5. Коркин В.П. Акробатика. / В.П. Коркин. – М.: Издательство: «Книга по Требованию», 2012. - 127 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 2010. -543с.
7. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
8. Житько А. Н. Черлидинг – неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и истоки его зарождения / А. Н. Житько // Мир спорта, 2008. – №11.
9. Литвиненко С. Н. Педагогическая система управления развитием спорта для всех //Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 2.

10. Набатникова М. Я. и др. Основы управления подготовкой юных спортсменов. – М.: ФиС, 1982.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
www.minsport.gov.ru.

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствован ия спортивного мастерства	Этап высшего спортивног о мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	28242 24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки					
		1.	Физическая подготовка:	158-203	197-257	340-355	381-405
Общая физическая подготовка	110-120		117-155	170-180	190-197	198-224	208-300
Специальная физическая подготовка	48-83		80-102	170-175	191-208	270-325	312-400
2.	Техническая подготовка	29-42	39-59	112-154	160-166	198-248	240-302
3.	Тактическая подготовка	4-8	8-12	12-17	20-26	14-14	16-30
4.	Психологическая подготовка	4-5	8-12	12-17	20-26	14-17	16-30
5.	Теоретическая подготовка	4-5	8-12	12-17	20-26	14-14	16-30
6.	Аттестация	6-6	6-6	16-20	24-30	24-30	24-30
7.	Соревновательная деятельность	-	3-5	16-22	51-66	94-112	120-150
8.	Инструкторская практика	-	-	5-7	15-19	31-37	62-83
9	Судейская практика	-	-	5-7	15-19	31-37	62-83
10	Восстановительн ые мероприятия	-	6-6	16-20	24-30	24-30	24-30
11	Медицинское обследование	6-6	6-6	16-20	24-30	24-30	24-30
Вариативная часть, формируемая Организацией:							
12.	Самоподготовка	23-31	31-41	62-72	78-93	104-124	124-166
13	Интегральная подготовка	-	-	-	-	-	-
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664