

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования спортивная школа № 12
муниципального образования городской округ город-курорт Сочи
Краснодарского края

Принято на педагогическом совете
МБУ ДО СШ № 12 г. Сочи
Протокол № 01
от «25» апреля 2023 г.



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

Разработана в соответствии Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт», утвержденного приказом Минспорта РФ от 18 ноября 2022 № 1016 (далее - ФССП), на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт», утвержденной приказом Минспорта РФ от 07.07.2022 г. № 579

Срок реализации программы: 4 года

Возраст зачисления: 7 лет и старше

Авторы:

Штонда В.В. – заместитель директора МБУ ДО СШ № 12 г. Сочи

Дьякова О.С.. – тренер-преподаватель МБУ ДО СШ № 12 г. Сочи

муниципальное образование городской округ город-курорт Сочи
Краснодарского края

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения.....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта чир спорт.....	4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку.....	4
2.2. Требования к объёму учебно-тренировочной нагрузки.....	5
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	10
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	12
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	14
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	16
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	17
3. Система контроля.....	21
4. Рабочая программа по виду спорта чир спорт.....	28
4.1. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки.....	30
4.2. Учебно-тематический план.....	43
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	45
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	46
6.1. Перечень информационного обеспечения.....	50
Приложение 1. Годовой план объемов тренировочного процесса в часах.....	52
Приложение 2. Календарный план воспитательной работы.....	56
Приложение 3. План антидопинговых мероприятий.....	58

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке учебно-тренировочных групп 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 № 1016 (далее – ФССП) и является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного процесса в отделении «чир спорт».

Программа разрабатывалась с учетом действующих нормативно-правовых актов (НПА):

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № № 634 «Об утверждении примерной ДОПСП»;
- Приказ Минспорта России от 25.08.2020 № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утверждены Минспортом России 23.08.2017.

Целью Программы, является:

- эффективная организация процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами на каждом этапе спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт»;

- достижение спортивных результатов максимально возможного уровня на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, обусловленных спецификой вида спорта «чир спорт»;

- физического воспитания и физического развития личности;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, физического совершенствования, укрепления здоровья;
- приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков;
- создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Достижение поставленных целей предусматривает решение *основных задач*: оздоровительных, образовательных, воспитательных, спортивных, а именно:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и её подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психических способностей, качеств, свойств личности; приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В МБУ ДО СШ № 12 г. Сочи, реализация настоящей дополнительной образовательной программы спортивной подготовки осуществляется на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации),

Срок действия настоящей Программы – 4 года, на период действия федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта чир спорт

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы и периоды:

1. *Этап начальный подготовки* – 2 года: период первого года спортивной подготовки; период свыше 1 года спортивной подготовки.
2. *Учебно-тренировочный этап (спортивная специализация)* – 4 года: период до 2-х лет и период свыше 2-х лет.

Таблица №1

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

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, достигшие 7-летнего возраста, желающие заниматься чир спортом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра (мед.справку) и выполнившие нормативы физической подготовленности для зачисления в группы.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица, достигшие 8-летнего возраста. Группы на этом этапе формируются на конкурсной основе только из практически здоровых юных спортсменов, прошедших подготовку на этапе ЭНП не менее одного года и выполнивших нормативы по общефизической и специальной физической подготовленности, и обязательной технической программы по технико-тактическому мастерству.

2.2. Требования к объему учебно-тренировочной нагрузки

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	4,5	6	10	14
Общее количество часов в год	234	312	520	728

Срок начала учебно-тренировочного процесса по виду спорта чир спорт устанавливается с 1 января текущего года.

Физические нагрузки по виду спорта чир спорт назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья обучающихся и в соответствии с нормативами физической подготовки.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) по виду спорта чир спорт утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономический час (60 мин.) с учетом возрастных особенностей обучающихся и этапа спортивной подготовки.

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

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

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

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

Основными формами организации обучения являются:

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

Тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей спортсменов.

Групповые формы обучения – такие формы обучения, в процессе которых обучающиеся работают в группах. Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану. Благодаря групповой форме обучения вырабатывается командный дух, эмоциональная привлекательность, а также возможно использование элементов соревновательности и партнерства.

Индивидуальные формы обучения – такие формы обучения, которые предполагают взаимодействие тренера – преподавателя только с одним обучающимся. Такая форма обучения запрограммированная и выполняется под

руководством тренера – преподавателя. При индивидуальной форме обучения все внимание тренера – преподавателя и спортсмена заложено на правильное выполнение деталей тренировочных упражнений и техники.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные сборы проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается Программой.

Медико – восстановительные мероприятия.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Тестирование и контроль.

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования программы должны включать:

конкретизацию критериев подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта;

требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки;

виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки спортсменов, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются *учебно-тренировочные сборы*, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов (Таблица № 3)

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации		14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке		14
2.2.	Восстановительные мероприятия		
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования		

2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия		До 60 суток

Объем соревновательной деятельности

Соревнования различного уровня являются обязательной частью всей системы круглогодичной спортивной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддерживать воздействия на психическую и двигательную сферы спортсмена, целесообразно определять уровень соревнований по значимости и месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать не спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований. Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

-соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «чир спорт»;

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

-соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых

Таблица №4

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

Контрольные соревнования позволяют выявить возможность спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. К ним относятся как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования направлены на комплектование команд. Перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, который будет успешным на основных соревнованиях.

Подготовительные соревнования позволяют адаптироваться спортсменам к условиям соревновательной борьбы. Отработка рациональных тактических решений в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности, приобретения соревновательного опыта, совершенствования специфических физических качеств.

Целью основных соревнований является достижение победы или завоевание более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс по виду спорта «чир спорт» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным в соответствии с требованиями ФССП к соотношению видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Годовые планы распределения объемов учебно-тренировочного процесса на каждый этап спортивной подготовки, рассчитаны на 52 недели учебно-тренировочных занятий и представлены в Приложении № 1 к Программе.

В учебно-тренировочном процессе, самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

В Таблице № 5 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в процентах.

Таблица № 5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		НП		УТ	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	10	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Минимальная наполняемость групп (человек)			
		12		8	
		Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в %			
1.	Общая физическая подготовка (%)	47	40	30	20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25	30	30	33
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2	4	6
4.	Техническая подготовка	16	16	22	25

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10	10	9	10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	2	2	3	4
Общее количество астрономических часов в год		234 час.	312час.	520час.	728час.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем учреждения до начала учебно-тренировочного года.

В Таблице № 6 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах

Таблица № 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		НП		УТ	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
1.	Общая физическая подготовка (час.)	110	125	156	146
2.	Специальная физическая подготовка (час.)	59	94	156	240
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час.)	-	6	21	44
4.	Техническая подготовка (час.)	37	50	114	182
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	23	31	47	73
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	15
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)	5	6	16	28
Общее количество астрономических часов в год		234	312	520	728

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика.

Целью календарного плана воспитательной работы является создание условий для формирования целостной гармонически развитой личности обучающегося. В занятиях с обучающимися следует уделять большое внимание воспитанию высоких моральных качеств человека, таких как любовь к Родине, чувство интернационализма, коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.

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

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

Одна из необходимых задач в процессе занятий в спортивной школе состоит в том, чтобы спортсмены освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали. Нравственное сознание спортсменов воспитывается тренером-преподавателем с помощью методов убеждения, которые должно быть доказательным. Нельзя, например, убеждать, что для нравственного выполнения определенного сложного упражнения необходимо обладать настойчивостью, не имея практических доказательств. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Следует подчеркнуть, что проявление воли при преодолении неприятных состояний личности сменяется приятными переживаниями, являющимися большим стимулом волепроявления. Действительным стимулом нравственного воспитания является поощрение спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Виды поощрений могут быть следующими: похвала, благодарность и др.

Процесс нравственного воспитания отличается сложностью и многосторонностью.

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

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

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

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

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

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Необычность их означает, что они максимальны для данного состояния спортсмена. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировки и участия в соревнованиях.

Систематическая тренировка и регулярные выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

В процессе тренировки предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.

Основными средствами и методами воспитания целеустремленности являются:

- расширение и углубление теоретических знаний. Спортсмены должны понимать, как ближайшие, так и перспективные цели тренировок;
- планирование занятий не только по объёму и интенсивности выполнения упражнений, но и в связи с конкретными целевыми установками на каждое занятие;
- оценка каждого занятия, учет его результативности, анализ ошибок и причин успехов в процессе тренировки.

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

В процессе учебно-тренировочных занятий со спортсменами необходимо уделять внимание интеллектуальному (умственному) воспитанию, которое реализуется в приобретении специальных знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, аутотренинга, медитации. Кроме этого, надо воспитывать умение объективно оценивать и анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развивать познавательную активность, творческие проявления в спортивной и трудовой деятельности. Интеллектуальное воспитание

обеспечивается в форме лекций, семинаров, самостоятельной работы с книгой и т.д. Умственному развитию способствует совместная работа с тренером-преподавателем по разработке и уточнению перспективных, годовых и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом. Во всех этих случаях надо не только советоваться со спортсменами, но и привлекать их к принятию решений.

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

К задачам эстетического воспитания спортсменов относятся:

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

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

Календарный план воспитательной работы приведен в Приложении № 2

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

- ежегодная оценка уровня знаний.

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не 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, размещена на информационном стенде МБУ ДО СШ № 12 г. Сочи. Также актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте Учреждения со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку, в обязательном порядке проходят процедуру допинг-контроля в рамках участия в соревнованиях российского и международного уровней, а также при прохождении тренировочных мероприятий в рамках подготовки сборных команд России в соответствии с графиком Федерации России по пулевой стрельбе.

Целью антидопинговых мероприятий является формирование у юных спортсменов отрицательного отношения к нарушению антидопинговых правил; привить высокие морально-волевые качества, основу которых составляет внутреннее убеждение индивидуума о благородстве и справедливой спортивной борьбе. В результате этой работы должно создаться у юных спортсменов:

- представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений.
- представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте.
- четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Справедливой игры» в спорте.
- устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям и резко негативное отношение к допингу в спорте.

План антидопинговых мероприятий, организуемых в МБУ ДО СШ № 12 г. Сочи приведен в приложении № 3

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера-преподавателя, проведения отдельных частей тренировочного занятия в присутствии тренера-преподавателя или самостоятельно.

За годы занятий чир спортом спортсмены могут и должны под руководством тренера-преподавателя научиться:

в группах начального обучения:

- выполнять обязанности дежурного; сдавать рапорт;
- демонстрировать (показывать) упражнения общефизической направленности;
- замечать нарушения мер безопасности;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранять;

в учебно-тренировочных группах:

- выполнять обязанности дежурного;
- строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности,
- объяснять недопустимость и опасность нарушений;
- рассказывать об основных мерах безопасности;
- составлять комплексы упражнений для развития физических качеств,

- оказывать помощь начинающим;
- подбирать упражнения для совершенствования техники выполнения элементов,
- правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок.

Судейской подготовка спортсменов:

в группах начального обучения:

- изучать правила соревнований
- на учебно-тренировочном этапе:*
- изучать правила соревнований;
 - оказывать помощь в организации и проведении соревнования внутри спортивной школы.

В годовом плане учебно-тренировочного этапа, определен объем инструкторской и судейской практики.

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

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

С тренировочного этапа спортсмены проходят углубленные медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере. МБУ ДО СШ № 12 г. Сочи обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Медицинские требования:

- медицинский осмотр спортсменов два раза в год;
- допуск врача к спортивным занятиям после болезни;
- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к возрасту лиц, установленных ФССП по «чир спорту». Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с половозрастными особенностями развития.

Психофизическая подготовка спортсмена характеризуется способностью к координации и реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовки. Уровень психофизической подготовки определяется, с одной стороны, физическими возможностями спортсмена (уровнем развития физических качеств и фондом двигательных навыков), с другой – умением рационально реализовать имеющийся двигательный потенциал при решении различных сенсомоторных задач.

Группы начальной подготовки. Основной задачей на этом этапе является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. Зачисление в группы начальной подготовки (1 год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной

медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины). Углубленное медицинское обследование занимающихся в группах начальной подготовки проводится 1 раз в год. Периодически проводятся текущие обследования. Все это позволяет выявить пригодность детей по состоянию здоровья к занятиям спортом, установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Углубленное и этапное медицинское обследование дает возможность следить за динамикой этих показателей. Текущие медицинские обследования позволяют контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Учебно-тренировочные группы. На этом этапе целесообразно предусмотреть проведение двух углубленных медицинских обследований, а также комплексных, этапных и текущих медицинских обследований. Углубленное медицинское обследование проводится по программе диспансеризации. Главной их задачей является определение состояния здоровья и выявление всех отклонений от нормы. На основе этого составляется соответствующая рекомендация. Этапное обследование используется для контроля динамики здоровья и выявления ранних признаков перенапряжения, остаточных явлений после травм, болезней и т.д. Текущее обследование проводится в порядке экспресс-контроля с использованием нетрудоемких для юных спортсменов и врача методик. Это позволяет получать объективную информацию о функциональном состоянии организма юного спортсмена, переносимости им тренировочных нагрузок, адаптации к различным тренировочным режимам. Данные этапного и текущего обследования служат основанием для внесения определенной коррекции в учебно-тренировочный процесс.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения
восстановительных средств, применяемых в МБУ СШ № 12 г. Сочи
представленных в Таблице № 8

Таблица №8

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП, УТ,	Первичное медицинское обследование	При отборе, до начала занятий спортом (обучения)

	НП, УТ,	Углубленные медицинские обследования	Ежегодно. Периодичность прохождения для каждого этапа спортивной подготовки устанавливается действующим законодательством
	НП, УТ,	Дополнительные медицинские обследования	В течение года (по необходимости): после заболеваний, травм; перед спортивными соревнованиями
Медико-биологические мероприятия	НП, УТ,	Комплексное исследование функционального состояния организма, обучающегося; мониторинг функционального состояния организма, обучающегося в учебно-тренировочном и соревновательном цикле; своевременная коррекция учебно-тренировочного и восстановительного процесса	Постоянно
Восстановительные мероприятия	НП, УТ,	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления	В повседневном учебно-тренировочном процессе; в соревновательном цикле (быстрое восстановление)

Восстановительные средства и мероприятия

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Тренерские средства восстановления:

- 1) рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- 2) рациональное построение тренировочного занятия;
- 3) постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- 4) разнообразие средств и методов тренировки;
- 5) переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- 6) чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- 7) изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- 8) чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);
- 9) оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- 10) оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- 11) оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 12) упражнения для активного отдыха и расслабления;
- 13) корригирующие упражнения для позвоночника;
- 14) дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- 1) создание положительного эмоционального фона тренировки;
- 2) переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- 3) внушение;
- 4) психорегулирующая тренировка.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие: гигиенические средства:

- 1) водные процедуры закаливающего характера;
- 2) душ, теплые ванны;
- 3) прогулки на свежем воздухе;
- 4) рациональные режимы дня и сна, питания;
- 5) рациональное питание, витаминизация;
- 6) тренировки в благоприятное время суток;

физиотерапевтические средства:

- 1) душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38;
- 2) продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28 и продолжительности 2-3 минуты;
- 3) ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- 4) бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- 5) ультрафиолетовое облучение;
- 6) аэризация, кислородотерапия;
- 7) массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа;
- 8) поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Тренерские средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах тренировочного этапа, значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

3. Система контроля

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:

Цель контроля - оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

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

1. *Этапный* контроль позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа.

2. *Текущий* контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

3. *Оперативный* контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

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

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

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

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

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

- состояние здоровья,
- уровень общей и специальной физической подготовленности,

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

На этапе начальной подготовки:

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

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

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

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повысить уровень общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- 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 проведения 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.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МБУ ДО СШ № 12 г. Сочи, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня нормативов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а

также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

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

Таблица №9

№ 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.	с	не менее			

	Стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног.		3
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»			
.1.	Прыжок в высоту за 30 с	количество раз	не менее 10
.2.	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее 90
.3.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги). Не менее одного шпагата	градус	не менее 135
.4.	Поперечный шпагат. Не менее одного шпагата	градус	не менее 135
5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «батон - твирлинг - произвольная программа», «батон - твирлинг - произвольная программа - двойка», «батон - твирлинг - произвольная программа - группа (6-8 человек)», «батон - твирлинг – произвольная программа - группа (8-10 человек)»			
5.1.	Удержание равновесия. Стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног	с	не менее 3
5.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее 1
5.3.	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее 90
5.4.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги). Не менее одного шпагата	градус	не менее 135

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

Таблица №10

№ 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 высоту отталкиванием двумя ногами с разведением их в прыжке на угол не менее 90°	количество раз	не менее	
			3	
3.2.		с	не менее	

	Исходное положение – стойка на всей стопе одной ноги. Вторая нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног		3
3.3.	Исходное положение – лежа на спине. Поднимание туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)	количество раз	не менее 6
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.		с	не менее

	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны – горизонтальная фиксация положения туловища (упражнение «ласточка»). Фиксация положения		3	5
5.5.	Стойка на голове. Фиксация положения	с	не менее	
			3	
5.6.	Исходное положение – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 50 см (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	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.		количество раз	не менее	

	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии		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 лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
7.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Условия выполнения упражнений по ОФП и СФП:

1. *Бег на различные дистанции, м.* Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10 - 15 минутной разминки дается старт.

2. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во.* Упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

3. *Подъем туловища из положения лежа на спине.* Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами. Ошибки (попытка не засчитывается): 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей); 2) отсутствие касания лопатками мата; 3) пальцы разомкнуты «из замка»; 4) смещение таза.

6. Рабочая программа по виду спорта чир спорт

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач этапа подготовки.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с групп учебно-тренировочного этапа, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебно-тренировочного плана. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией МБУ ДО СШ № 12 г. Сочи по предоставлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установления санитарно-гигиенических норм.

Начало занятий в Учреждении не ранее 08.00 часов, а окончание - не позднее 20.00 часов. Для лиц в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 час. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт» определяется МБУ ДО СШ № 12 г. Сочи.

С учетом специфики вида спорта «чир спорт» определяются следующие особенности учебно-тренировочной подготовки:

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

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

Допускается объединение (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.

Допускается проведение (при необходимости) учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- непревышения 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.

4.1. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки

При реализации Программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки.

Из года в год повышается объем специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки, а общей физической подготовки - снижается.

Программный материал на этапе начальной подготовки

На начальном этапе спортивной подготовки, осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, на овладение спортсменами технической, физической и другими видами подготовки, овладение основами техники чир спорта, на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена, необходимых для занятий спортом, выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации) и обязательной технической программы по технико-тактическому мастерству.

Кроме того, на этапе начальной подготовки, когда участие в соревнованиях не является обязательным, сдача итоговой аттестации является одним из факторов повышения интереса к тренировкам и привлечение большего количества спортсменов.

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификации.

Теоретическая подготовка

Гигиена и закаливание. Режим дня при занятиях физической культурой.

Правила личной гигиены

– поддержание чистоты тела, содержание в порядке спортивного костюма.

Навыки систематического контроля за состоянием мест занятий.

Закаливание, его сущность, значение для здоровья и спортивных результатов.

Закаливание естественными факторами природы (солнце, воздух, вода).

Правила поведения в зале и пользования спортивными снарядами.

Требования к занимающимся в зале.

Организация занимающихся при входе, выходе из зала и во время занятий.

Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием. Переноска и укладка матов.

Меры предупреждения спортивного травматизма.

- краткие сведения о спортивных травмах, основные меры предупреждения травм.

Терминология упражнений, основные термины изучаемых упражнений.

Зарождение чир-спорта. история возникновения и развития чир-спорта в мире и России.

Основные положения кодекса черлидеров.

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика.

Ходьба с изменением темпа.

Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, преодолением препятствий.

Ходьба выпадами.

Бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 метров).

Бег на скорость (20 метров) с высокого старта.

Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (от 0,5 до 1,0 км).

Прыжки в длину с места.

Подвижные игры.

Различные эстафеты с элементами бега, переноской предметов, преодолением препятствий.

Упрощенный баскетбол (вместо корзины мяч бросается одному из игроков, стоящему в квадрате 2х2 м).

Строевые упражнения. Стойки «смирно» и «вольно», повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения. Передвижения – обычным шагом, по кругу, по диагонали.

Ходьба и бег (различные варианты).

Специальная физическая подготовка

Упражнения на силу и быстроту.

-поднимание и опускание рук в стороны, вперед, вверх медленно и быстро); то же с гимнастической палкой.

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

Подтягивание в висе, отжимание в упоре по полу (быстро и медленно).

Поднимание прямых ног на гимнастической стенке до 90 градусов и выше.

Удержание угла в висе.

Лазание по канату с помощью ног без учета времени и с учетом времени.

Упражнения для развития гибкости.

- наклон вперед из седа ноги врозь.

- мост из положения лежа и стоя.

- поднимание прямой ноги вперед, в сторону, назад у гимнастической стенки.

Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой.

Шпагаты (прямой, на правую, на левую).

Упражнения для развития быстроты и ловкости.

- прыжок в длину с места.

- бег 20 м с высокого старта.

Специально-двигательная подготовка:

- сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками

– на пояс, к плечам, вверх и в таком же порядке вниз.

Быстрое переключение с движений одной координации на движения другой координацией.

Оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий.

Формирование умения оценки движений во времени:

- выполнение общеразвивающих упражнений медленно и быстро, на время и

т.п.

Формирование умения оценки пространственных величин:

- выполнение упражнений с малой и большой амплитудой,

- на заданную величину по ориентиру.

Формирование навыка дифференцирования мышечных усилий:

- выполнение простых упражнений с минимальным и максимальным усилием.

Повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора.

Специальная вращательная тренировка

– чередование активных и пассивных видов вращений (наибольший удельный вес должны иметь активные вращения

– акробатика, батут); постепенное увеличение вращательной нагрузки (включая в равной степени все три оси вращения

– поперечную, продольную, переднезаднюю

– в оба направления движения).

Изучение и отработка базовых движений рук.

Изучение и отработка базовых шагов.

Изучение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления.

Изучение и отработка прыжков низкого уровня в чирлидинге,

- апроуч, так, стредл, абстракт.

Изучение и отработка прыжков в шпагат – липов.

Техническая подготовка

1. Хореография

базовые элементы данс - программы

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

Основные позиции рук:

- горизонтальные – позиции рук в горизонтальной плоскости;

- вертикальные – позиции рук в вертикальной плоскости;

- диагональные – позиции рук вверх – в стороны, вниз - в стороны.

Движения ног:

- с полным переносом веса (steps),

- с частичным переносом веса (part pressure steps).

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

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

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

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

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

2. Танцевальные движения:

- основная позиция, рэп баунс (rap bounce); полный баунс (full bounce), баунсшаги (baunce step), уличный шаг (street walk) Работа стопы: каблук-пятка;
- основные позиции рук в сочетании с шагами;
- основная позиция, уличный шаг (street walk), «фанки» шаг (funcky step, пятка-носок шаг (toe-heel step);
- движения рук - точка (point), круговые (roll actions), круг-точка (roll-point), свинговые (маховые) (swing actions), ножницы руками (armscissors), хлопки (claps), ветряная мельница (wind mill).
- движения ног - шаг (step), ходьба (walk), бег (run), шассе (shasse), ланч (lunge), марш (march), слайд (slide), удар (cick), шаги коробочка (box steps), шаги по квадрату (squaresteps), v-steps.

3. Акробатика:

- прыжки со скакалкой;
- прыжки в длину с места;
- прыжки в высоту, с возвышенности;
- прыжки вверх руки вверх и группировка; с поворотом на 180 и 360 градусов;
- прыжки из основной стойки на живот на поролоновые маты. Тоже с поворотом на 180 и 360 градусов;
- прыжки назад руки вверх в темпе 5-6 прыжков, на спину на поролоновые маты, то же с поворотом на 180 и 360 градусов;
- кувырки вперед в группировке, согнувшись, длинный, прыжком, назад в группировке, согнувшись, ноги врозь;
- перевороты боком с места, с разбега, с прыжка;
- мост из положения «лежа», «стоя»;
- вперед медленный на две, на одну, со сменой ног, с последовательной работой руками;
- вперед с поворотом «рондат» с места, с прыжка, с разбега;
- назад медленный с одной ноги, с двух.
- подъем разгибом с головы из упора присев, тоже с прыжка.
- полупереворот назад «курбет» со стойки на полу, тоже на мостике.
- статические положения упор присев, стоя согнувшись, лежа;
- стойка на лопатках, на голове, на руках, махом одной и толчком другой;
- шпагаты – правой вперед, левой вперед, прямой;
- равновесия (различные разновидности).

Программный материал

на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Теоретическая подготовка

Меры предупреждения спортивного травматизма.

- причины травматизма.
- значение соблюдения правил организации занятий и поведения в спортивном зале,

- дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий для предупреждения травматизма.

Страховка и самостраховка при выполнении упражнений.

Правила установки снарядов и проверка их исправности.

Врачебный контроль.

Методы врачебного контроля при занятиях спортом:

- пульсометрия, кардиография, спирометрия

- значение врачебного контроля.

Содержание и значение самоконтроля.

Понятие о «спортивной форме».

- утомление и переутомление.

Восстановительные мероприятия: гигиенические, психологические, медико-биологические.

Субъективные данные самоконтроля:

- самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля спортсмена.

Основы спортивного массажа.

- приемы спортивного массажа.

- массаж перед тренировкой, соревнованием, после тренировки.

- приемы самомассажа.

Правила соревнований по чир-спорту:

Медицинское обслуживание участников.

Правила и обязанности участников соревнований.

Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности.

Методика оценки качества выполнения упражнений.

Разбор типичных ошибок в выполнении упражнений.

Терминология упражнений.

Требования, предъявляемые к терминологии.

Способы и правила образования терминов.

Взаимосвязь двигательной функции и функции внутренних органов.

Соотношение рабочих фаз и интервалов отдыха в тренировочном занятии.

Врабатываемость и утомляемость. Оценка нагрузки на тренировочном занятии.

Задачи и принципы тренировки.

Всесторонняя тренировка – основа спортивных достижений.

Физическая, техническая, психологическая, тактическая подготовка и их взаимосвязь.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (ЕВСК, спортивные звания и разряды, условия и порядок присвоения спортивных званий и разрядов; федеральный стандарт спортивной подготовки; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние).

Определение понятий «Базовые элементы», «ДАНС-программа», сходства и различия.

Виды программ подготовки в чир-спорте. Задачи ДАНС-программы, методы подготовки чирлидеров.

Новые направления в чирлидинге.

Связь черлидинга со спортом, искусством и другими творческими видами двигательной активности.

История развития современного танца.

Общая физическая подготовка

Легкоатлетические упражнения:

- различные виды ходьбы: ходьба с изменением темпа; чередование ходьбы с бегом, прыжками; ходьба с выпадами, скрестными шагами;

- различные виды бега: бег с изменением темпа и ускорениями; бег на скорость – 20-40 м (с высокого старта); бег на 60 –100м; бег на скорость (30-60м); бег с заданной частотой шагов на 30-60м; бег по разметкам; бег с заданной скоростью;

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

- плавание спортивными способами. (плавание 25-50 м без учета времени.

Прыжки в воду со стартовой тумбочки.

- подвижные и спортивные игры. (игры типа эстафет с бегом, прыжками, с преодолением препятствий, лазанием, баскетбол, волейбол по упрощенным правилам.)

Специальная физическая подготовка

Силовая и скоростно-силовая подготовка.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Поднимание, опускание и круговые движения руками в различных направлениях с отягощением.

Движения прямыми руками с преодолением сопротивления амортизатора.

Потягивание в висе в быстром темпе.

Подтягивание с остановками по ходу движения и сохранением пауз по 3-4 сек. (3-4 остановки в процессе подтягивания). То же при опускании вниз.

Подтягивание с отягощением (медленно).

Отжимание в упоре в быстром темпе. То же с остановками по ходу движения.

Выкруты в плечевых суставах с гимнастической палкой и в висе стоя на рейке гимнастической стенки, низкой перекладине.

Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса стоя, лежа и сидя.

Чередование напряжений с расслаблениями мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища: наклоны, повороты и вращения туловища из различных исходных положений. То же с отягощениями.

Поднимание ног на гимнастической стенке с отягощениями и без них.

Упражнения для ног:

- поднимание и взмахи ногами, стоя у гимнастической стенки. То же с отягощением или преодолением сопротивления резинового бинта.

Полуприседания и приседания с грузом.

Шпагат, опираясь ногой на возвышенность.

Прямой шпагат с поворотом вправо, влево.

Чередование напряжения и расслабления мышц ног.

Прыжки. со скакалками:

- прыжки сериями.

Прыжки на возвышение. То же с отягощением.

Упражнения для всего тела.

Упражнения на ощущение правильной осанки.

Упражнения на расслабление мышц рук, туловища, ног стоя, сидя, лежа.

Чередование в напряжении и расслаблении отдельных мышц и всех мышц тела.

Упражнения в равновесии.

- ходьба и бег по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по бревну (высота 0,5 м).

- ходьба по набивным мячам. Сохранение равновесия на одном набивном мяче.

Упражнения для развития гибкости:

- наклоны вперед из стойки, из седа ноги вместе и ноги врозь.

- мост из положения лежа, стоя.

- шпагаты: правый, левый, прямой.

- выкрут в плечевых суставах из вися стоя сзади на гимнастической стенке (широким хватом).

- вис сзади на перекладине – провисание книзу, стремясь достать ногами пол.

Упражнения в лазании:

- лазание по лестнице, канату, шесту с помощью и без помощи ног. То же на время.

- лазание по канату медленно.

- медленное опускание в висе на руках с широким перехватом руками.

Освоение и отработка базовых движений рук.

Изучение и отработка базовых шагов в чир-спорте.

Изучение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления.

Изучение и отработка прыжков низкого уровня в чир-спорте. Апроуч. Так. Стредл. Абстракт.

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

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

Отработка и изучение «возгласов и скандирований».

Составление текстов возгласов и скандирований.

Отработка выполнения возгласов и скандирований.

Отработка интонации и синхронности в выполнении возгласов и скандирований.

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

Освоение техники выполнения шпагатов.

Техническая подготовка

1. Хореография:

а) базовые элементы данс-программы

- основные позиции ног: шестая, вторая параллельная, выпады, упоры на одной ноге;
- основные позиции рук: горизонтальные – позиции рук в горизонтальной плоскости;
- вертикальные позиции рук в вертикальной плоскости; диагональные – позиции рук вверх – в стороны, вниз - в стороны;
- движения ног с полным переносом веса (steps), с частичным переносом веса (part pressure steps);
- бедра, тряс (rock), скручивание (twist);
- корпус, пульсирующие и круговые движения грудной клеткой, горизонтальные смещения корпуса, (dislodge), пульс одинарный (heart beat), двойной, тройной;
- вращение осевое (spin) и вращение на шагах (turn);
- махи: вперед правой и левой, назад, в стороны;
- шпагат правый, левый, поперечный, полушпагаты правый и левый;
- мост;
- прыжки: повороты с прыжками, прыжки с ноги на ногу, на правой и левой, надвух, выпрыгивания вверх, прыжки на носках и т.д.: выполняемые под разный темп музыки, со сменой направлений и последовательности.

б) танцевальные движения в стиле диско

Основная позиция, уличный шаг (street walk), «фанки» шаг (funcky step, пятка-носок шаг (toe-heel step).

Движения рук, точка (point), круговые (roll actions), круг-точка (roll-point), свинговые (маховые) (swing actions), ножницы руками (armscissors), хлопки (claps), ветряная мельница (wind mill).

Движения ног, шаг (step), ходьба (walk), бег (run), шассе (shasse), ланч (lunge), марш (march), слайд (slide), удар (cick), шаги коробочка (box steps), шаги по квадрату (squaresteps), v-steps.

Вариация в стиле Диско 6х8 (не менее 5-6 вариаций в год) под темп музыки 126-128 уд/мин.

Усложнение за счет нестандартных решений постановки рук и интерпретации ног. Махи, повороты на 180 и 360 градусов, повороты с прыжками, прыжки с ноги на ногу, на правой и левой, на двух, выпрыгивания вверх, прыжки на носках и т.д., выполняемые под разный темп музыки, со сменой направлений и последовательности.

2. Акробатика:

- прыжки вверх с поворотом на 540° и 720°. Вперед из основной стойки на живот на поролоновые маты с поворотом на 540°. Назад на спину на поролоновые маты с поворотом на 540° градусов;
- кувырки вперед прыжком, без опоры руками, через препятствие, назад в стойку на руках;
- перевороты вперед темповой на одну, две, с опорой на голову, назад фляк, то же толчком одной и махом другой, фляк после рондата, то же после колеса, то же с курбета, назад с поворотом, фляк с поворотом кругом в сед;
- подъем разгибом с головы с поворотом кругом в упор лежа;
- сальто назад в группировке, на батуте, с батута в яму, в группировке после рондата, то же с фляка, вперед в группировке с мостика, в яму, на батуте, маховое, маховое с поворотом;

- статическое положение, стойка силой согнувшись ноги врозь на полу;
- шпагаты с опорой одной ногой на возвышенность.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении.

Правильно выбранная структура учебно-тренировочного занятия является важнейшим условием качественной реализации программы, двигательной и спортивной подготовки обучающихся. Все элементы содержания учебно-тренировочного занятия составляют единое целое.

Учитывая, что тренировочное задание является исходным элементом структуры тренировки, можно полагать, что эффективность учебно-тренировочного процесса в большей степени зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и тренировочных заданий, которые бы решали конкретные педагогические задачи.

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

Задачи подготовительной части занятия:

1. Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе).
 2. Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
 3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.
- Средствами решения этих задач могут быть различные подготовительные упражнения общего характера и игровые упражнения, подвижные игры.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой, круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей.

Основная задачи:

первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия, главным образом, на вегетативные функции;

второй части – настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног. На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть соответствует подготовленности занимающихся. Возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Задачи основной части:

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

3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию.

В качестве тренировочного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений или «блоков» тренировочных заданий:

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

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

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

Заключительная часть.

Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Задачи заключительной части – это направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся, а также подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются: легко дозируемые упражнения, умеренный бег, ходьба, относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени занятия.

Общие требования безопасности:

- в обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях, является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;

- во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер должен получить в начале учебно-тренировочного года от медицинского работника образовательного учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме;

- тренер-преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожарной безопасности и взрывобезопасности, гигиены и санитарии;

- для учебно-тренировочных занятий занимающиеся и тренер-преподаватель

должны иметь специальную, соответствующую виду спорта и занятиям, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время учебно-занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством Российской Федерации (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий:

- в случае занятий в зале - спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера;

- перед началом занятий тренер должен обратить особое внимание на состояние и исправность инвентаря и оборудования;

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17 °С, влажность - не более 30-40%;

- все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер и дежурный группы;

- занимающиеся, опоздавшие к началу рапорта, к занятиям не допускаются;

- перед началом занятий тренер должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья;

- занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки);

- спортивные снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами. При выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности;

- маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений.

Требования безопасности во время занятий:

- занятия на базе спортивного сооружения, на площадках, в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем образовательного учреждения;

- занятия должны проходить только под руководством тренера);

- тренер должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся;

- тренер-преподаватель должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;

- выход спортсменов с территории спортивного сооружения, спортивной площадки, спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера.

Меры безопасности при занятиях чир спортом

(требования к занимающимся):

- К занятиям допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие инструктаж по мерам безопасности, имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий;

- Занимающийся должен иметь коротко остриженные ногти, заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера, бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению, знать и выполнять инструкцию по технике безопасности;

- Не допускается выполнение упражнений при наличии свежих мозолей на руках;

- Выполняя упражнения «поток» (один за другим) занимающиеся должны соблюдать достаточные интервал и дистанцию, не допускается выполнение сложных элементов без страховки, если нет уверенности в их выполнении;

- Занимающийся должен знать и выполнять инструкцию по технике безопасности при занятиях чир спортом;

- За несоблюдение мер безопасности занимающийся может быть не допущен к участию в занятиях во время тренировочного процесса;

- Перед началом занятий спортсмен должен переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь, снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т.д.), убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы, под руководством тренера-преподавателя, подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия, по команде тренера-преподавателя, встать в строй для общего построения;

- Во время занятий занимающийся должен каждый раз перед выполнением упражнения вытирать руки насухо, выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой, при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки, пружинисто приседая, при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом тренеру, переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде способом, указанным тренером, не допускается нахождение близко к снаряду при выполнении упражнения другим занимающимся, действия отвлекающие и мешающие ему;

- Акробатические упражнения выполняются на матах или ковре, перед выполнением упражнения необходимо убедиться, что на ковре или матах нет посторонних предметов или занимающихся, которые могут помешать выполнить задание, во время выполнения упражнений нельзя выбегать на ковер и мешать другим.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- При несчастных случаях с лицами, проходящими спортивную подготовку тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- Одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера поименным спискам;

- Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации учреждения.

Требования безопасности по окончании занятия:

- После окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из мест проведения занятий;

- В случае занятий в зале - проветрить спортивный зал;

- В раздевалке при спортивном зале, спортивном сооружении, лицам, занимающимся чир спортом переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);

- По окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Основные методы и приемы психологической подготовки

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

Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена.

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

Метод воздействия - косвенное внушение.

Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого

расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции. Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

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

В случае *предстартовой апатии* выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящее выступление. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические

	культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «чир спорт» учитываются при формировании дополнительной образовательной программы 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

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие заниматься чир спортом. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 8 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд:

до двух лет - «юношеские спортивные разряды»

свыше двух лет – не ниже третьего взрослого спортивного разряда»

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта чир спорт, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

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

Организация занятий, выбор форм, средств и методов подготовки спортсменов, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных спортсменов. Подготовка спортсменов осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

Перевод спортсменов в группу следующего этапа подготовки утверждается приказом директора в соответствии со следующими критериями:

- по итогам индивидуального отбора (выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке);
- выполнение разрядных требований;
- участие в спортивных соревнованиях различного уровня;
- наличие допуска врача к занятиям.

Спортсмены, не выполнившие эти требования, на следующий этап подготовки не переводятся. Данные спортсмены могут продолжать прохождение спортивной

подготовки повторно, но не более одного раза на данном этапе. 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»;

– обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблицы № 13,);

– обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 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.

Таблица №13

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Коврик гимнастический	штук	12
2.	Лента резиновая (жгут)	штук	12
3.	Скакалка гимнастическая	штук	12
4.	Скамейка гимнастическая	штук	4
5.	Станок хореографический	комплект	1
6.	Стенка гимнастическая	штук	4
7.	Турник навесной на стенку гимнастическую	штук	4
8.	Утяжелители для рук и ног	комплект	12
9.	Музыкальный центр	штук	1
Для спортивных дисциплин «чир - джаз - двойка», «чир - джаз - группа», «чир - фристайл - двойка», «чир - фристайл - группа», «чир - хип-хоп - группа», «чир - хип-хоп - двойка»			
10.	Зеркало настенное (12x2 м)	штук	1
11.	Мат гимнастический	штук	6
12.	Помпоны	штук	48
Для спортивных дисциплин «чирлидинг - группа», «чирлидинг - группа - смешанная», «чирлидинг - стант», «чирлидинг - стант - смешанный», «чирлидинг - стант - партнерский»			
13.	Лонжа страховочная универсальная	комплект	1
14.	Магнетница	штук	1
15.	Мат гимнастический (толщина не менее 10 мм)	штук	6
16.	Мат гимнастический (толщина не менее 40 мм)	штук	2
17.	Мостик гимнастический	штук	1
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	1
19.	Покрытие гимнастическое для гимнастического помоста (12x12 м, толщина не менее 35 мм)	комплект	1
20.	Стоялка гимнастическая	штук	2

Для спортивных дисциплин «батон - твирлинг - произвольная программа», «батон - твирлинг - произвольная программа - двойка», «батон - твирлинг - произвольная программа - группа (6-8 человек)», «батон - твирлинг - произвольная программа - группа (8-10 человек)»			
21.	Батон (хромированный стальной вал с различными размерами наконечников на разных концах)	штук	10
22.	Батут спортивный стандартный	штук	1
23.	Зеркало настенное (12x2 м)	штук	1
24.	Мат гимнастический (толщина не менее 10 мм)	штук	6

Таблица №14

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Обувь спортивная для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Обувь спортивная, танцевальная для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1
Для спортивных дисциплин «чир - фристайл - группа», «чир - фристайл - двойка»							
4.	Костюм для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	1	1
Для спортивных дисциплин: «чир - джаз - группа», «чир - джаз - двойка»							
5.	Костюм для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	1	1
Для спортивных дисциплин «чир - хип-хоп - группа», «чир - хип-хоп - двойка»							
6.	Костюм для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	1	1
Для спортивных дисциплин «чирлидинг - группа», «чирлидинг - группа - смешанная», «чирлидинг - стант», «чирлидинг - стант - смешанная», «чирлидинг - стант - партнерский»							
7.	Костюм для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	1	1
Для спортивных дисциплин «произвольная программа», «произвольная программа двойка», «произвольная программа группа (6-8 чел)», «произвольная программа группа (8-10 чел)»							
8.	Костюм для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	1	1

Кадровые условия реализации Программы:

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203) в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, кроме привлечение второго тренера-преподавателя, к работе с обучающимися, также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, концертмейстеры, звукорежиссеры.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МБУ ДО СШ № 12 г. Сочи обеспечивает повышение квалификации не реже 1 раза в 3 года (ст.47 ФЗ № 237-ФЗ «Об образовании в РФ»)

Перечень информационно обеспечения.

1. Федеральный закон Российской Федерации от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Минспорта России от 18.11.2022 № 1016 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт».
4. Приказ Минспорта России от от 07.07.2022 г. № 579 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт».
5. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
6. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к 57 труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».
7. Всемирный антидопинговый Кодекс.
8. Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н.
9. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007.
10. Управление методической деятельностью спортивной школы: научн-метод. Пособие / Н.Н. Никитушкина, И. А. Водяникова - М.: Советский спорт, 2012.- 200с.

Список интернет – ресурсов

- Всемирное антидопинговое агентство [электронный ресурс: <http://www.wada-ama.org>].
- 11 Министерство спорта Российской Федерации [электронный ресурс: <http://www.minsport.gov.ru>].
 - 12 Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края [электронный ресурс: <http://www.kubansport.ru/>].
 13. Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru
 14. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края <https://kubansport.krasnodar.ru/>
 15. Российское антидопинговое агентство <https://rusada.ru/>

16. Министерство образования и науки Российской Федерации [электронный ресурс: минобрнауки.рф].
17. Официальный сайт Союза чир спорта и черлидинга России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.cheerleading.su>.
18. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>.

Приложение № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт»

Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса этапа начальной подготовки до года (в часах)

НП-1														
№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по месяцам												Количество часов в год (астрономических)
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
		час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	
1	Общая физическая подготовка	10	9	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	110
2	Специальная физическая подготовка	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	4	4	59
3	Участие в спортивных соревнованиях													0
4	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	1	4	4	4	4	5	5	37
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	23
6	Инструкторская и судейская практика													0
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль					2	2					1		5
ВСЕГО количество часов в месяц		19	18	19	19	20	19	20	20	20	20	20	20	234

Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса этапа начальной подготовки свыше года (в часах)

НП-2														
№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по месяцам												Количество часов в год (астрономических)
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
		час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	11	9	125
2	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	7	8	8	8	8	8	7	94
3	Участие в спортивных соревнованиях	2			2					2				6
4	Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	50
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	31
6	Инструкторская и судейская практика													0
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль					3							3	6
ВСЕГО количество часов в месяц		26	24	24	26	28	25	26	26	28	26	27	26	312

Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса учебно-тренировочного этапа до двух лет (в часах)

УТЭ-1,2,														
№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по месяцам												Количество часов в год (астрономических)
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
		час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	
1	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
2	Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	2				3		2	2	21
4	Техническая подготовка	9	9	9	9	10	9	9	10	10	10	10	10	114
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	47
6	Инструкторская и судейская практика	2		2	2		2				2			10
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль					2	2	2	2		2	2	4	16
ВСЕГО количество часов в месяц		43	42	44	44	44	43	41	42	43	44	44	46	520

Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса учебно-тренировочного этапа свыше двух лет (в часах)

УТЭ-3,4														
Раздел подготовки		Количество часов по месяцам												Количество часов в год (астрономических)
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
		час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	
1	Общая физическая подготовка	13	13	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	146
2	Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
3	Участие в спортивных соревнованиях		6	6	6	6				6	6	6	2	44
4	Техническая подготовка	17	15	15	15	14	16	16	16	16	12	16	14	182
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	73
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2				2		2	1	15
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль					2	6	6	6	2	4		2	28
ВСЕГО количество часов в месяц		60	62	61	61	62	60	60	60	64	60	62	56	728

Приложение № 2 к дополнительной
образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «чир спорт»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	-реализация учебных семинаров «Школа юного судьи» -участие обучающихся в первенствах города Сочи в качестве судьи-секундометриста, судьи при участниках, - обучение правилам судейства	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - создание института наставничества;	В течение года
		Проведение занятий «Профилактика неспортивного поведения»	В течение года
		Проведение «Дней борьбы»	Раз в месяц
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Лекция «День борьбы с наркоманией и наркобизнесом», Обучающие мероприятия, приуроченные к Всемирному Дню борьбы со СПИДом, беседа «Спорт против наркотиков»	В течение года
2.2.	Участие в общественных акциях	Участие обучающихся в акциях ««Вред наркотиков, алкоголя и курения», «Где торгуют смертью»	В течение года
		Акция «Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам»	В течение года
2.3.	Беседы с обучающимися на темы организации восстановительных мероприятий	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления	В течение года

		иммунитета);	
		Беседа с обучающимися «Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена»	сентябрь
		Беседа с детьми «Общение без агрессии»	апрель
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Встречи, беседы	Проведение занятий «Значение Государственной символики РФ», «Правила использования Государственной символики на спортивных мероприятиях»	В течение года
		Чествование ветеранов труда, ВОВ и ветеранов спорта	В течение года
		Участие в спортивно-массовых мероприятиях патриотической направленности различного уровня	В течение года
		Тематическое занятие по формированию у несовершеннолетних законопослушного поведения «Не конфликтность, уважение, толерантность»	В течение года
		Проведение беседы с обучающимися по вопросам предупреждения правонарушений несовершеннолетних (с приглашением представителя органов правопорядка)	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Круглый стол для родителей с участием администрации, тренеров-преподавателей, методистов на тему: «Методы воспитательной работы с начинающим спортсменом»	В течение года
		Организация отдыха, оздоровления, занятости детей в каникулярный период	Каникулярное время
5	Безопасность и жизнедеятельность		
5.1	Проведение инструктажей, открытые мероприятий	Инструктаж по технике безопасности «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	В течение года
		Проведение занятия «Терроризм – угроза обществу»	В течение года
		Инструктаж по технике безопасности «Дорога в спортивную школу и домой. ПДД»	В течение года

Приложение № 3 к дополнительной
образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «чир спорт»

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1.	Подготовка и утверждение плана антидопинговых мероприятий и назначение ответственных за его реализацию	сентябрь	Директор, заместитель директора
2.	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	в течение года	Тренеры, инструктор
3.	Проведение тренерского совета по вопросу обсуждения Федерального закона от 22.11.2016 № 392-ФЗ «О внесении изменений в УК РФ и УПК РФ (в части усиления ответственности за нарушение антидопинговых правил)»	сентябрь	Заместитель директора
4.	Контроль за фармакологической составляющей медицинских препаратов, в случае приобретения Учреждением для медико-биологического обеспечения процесса спортивной подготовки (недопущение наличия препаратов, внесенных в Запрещенный список ВАДА)	по мере необходимости	Заместитель директора
5.	Обсуждение актуальных вопросов антидопинга на тренерских советах	в соответствии с планом	Инструктор
6.	Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов Учреждения	2 раза в год	Инструктор, тренеры
7.	Работа тренеров по антидопинговой направленности с родителями (законными представителями) спортсменов	постоянно	Тренеры
8.	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров, спортсменов, спортсменов-инструкторов при поступлении на работу с оформлением антидопингового обязательства	при зачислении	Инструктор, Тренеры
9.	Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте учреждения	в течение года	Инструктор
10.	Оформление информационных брошюр и размещение информации на стенде по анти допингу с постоянным и своевременным обновлением материала	в течение года	Инструктор

11.	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	регулярно	Тренеры, инструктор
12.	Сертификация тренеров, спортсменов в РУСАДА	1 раз в год	Инструктор, тренеры
13.	Подготовка и утверждение плана антидопинговых мероприятий и назначение ответственных за его реализацию	в течение года	Заместитель директора
14.	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	в течение года	Заместитель директора
15.	Проведение педагогического совета по вопросу обсуждения Федерального закона от 22.11.2016 № 392-ФЗ «О внесении изменений в УК РФ и УПК РФ (в части усиления ответственности за нарушение антидопинговых правил)»	в течение года	Заместитель директора