Трошков

Подписано цифровой подписью: Трошков
Дата: 2024.04.24 11:16:37 +03'00'

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Комплексная спортивная школа им. А.В. Паушкина»

СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом МБУДО
«КСШ им. А.В. Паушкина»
протокол от 25.06.2023г. № 9

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО
«КСШ им. А.В. Паушкина»
И.А. Трошков
приказ № 77 от 26.06.2023г.

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

разработана на основе федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт»
утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 18.11.2022 года №1016
(Зарегистрирован в Минюсте 14.12.2022 г. № 71500)

Срок реализации программы:
- этап начальной подготовки – 2 года
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года
- этап совершенствования спортивного мастерства - не ограничивается
- этап высшего спортивного мастерства - не ограничивается

Разработчики программы:
тренер-преподаватель по чир спорту Безрукова А.В.

г. Гусь-Хрустальный
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	**Общие положения**	3
2	**Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**	4
2.1.	Сроки реализации программы	4
2.2.	Объем программы	5
2.3.	Виды обучения	5
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	9
2.5.	Календарный план воспитательной работы	14
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.7.	План инструкторской и судейской практики	20
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	20
3	**Система контроля**	29
3.1.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы	33
4	**Рабочая программа по виду спорта «чир спорт»**	49
4.1.	Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	49
4.2.	Учебно-тематический план	55
5	**Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**	112
6	**Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**	113
6.1.	Материально-технические условия реализации программы	113
6.2.	Кадровые условия реализации программы	112
7.	**Информационно-методические условия реализации программы**	117

1. Общие положения

Таблица 4

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по чир спорту с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт», утвержденным приказом Минспорта России № 1016 от 18 ноября 2022 года (далее - ФССП).

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

Основными задачами реализации Программы являются:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;

- осуществление подготовки всесторонне развитых обучающихся высокой квалификации для спортивной сборной команды Владимирской области по баскетболу, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации;

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- отбор одаренных спортсменов для дальней специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;

- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

- получение спортсменами знаний в области баскетбола, освоение правил и тактики ведения игры, изучение истории баскетбола, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

Таблица 4

- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов и судей по чир спорту.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации программы

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки указаны согласно ФССП. Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1 - 2	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 - 4	8	8

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	11	*Таблица 4* 4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

2.2. Объем программы

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 14	14 - 18	20 - 24	24 - 32
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	520 - 728	728 - 936	1040 - 1248	1248 - 1664

2.3. Виды обучения

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

- групповые, индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

Таблица 4

- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются ***учебно-тренировочные мероприятия*** (тренировочные сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса:

Таблица 3

п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам	-	14	18	21
	России, первенствам России				
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по	-	14	18	18

	подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям				*Таблица 4*
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	2.2.
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	2.3.
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-	2.4.
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные старты могут быть:

- **Контрольные соревнования** - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности обучающегося. В них проверяется эффективность прошедшего

этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей обучающегося, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

Таблица 4

- **Отборочные соревнования**. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В отборочных соревнованиях перед обучающимися ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.
- **Основные соревнования** - целью этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них обучающийся ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

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

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

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

Этапы и годы спортивной подготовки

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

К основным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс в Спортшколе, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая

период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Таблица 4

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

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

Таблица 4

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 14	14 - 18	20 - 24	24 - 32
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	520 - 728	728 - 936	1040 - 1248	1248 - 1664

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

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

-на этапе начальной подготовки – ***не более 2-х часов***;

-на учебно-тренировочном этапе – ***не более 3 часов;***

-на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего

спортивного мастерства– ***4 часов***;

Таблица 4

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

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

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

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

Таблица 5

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	40 - 47	35 - 40	25 - 30	16 - 20	10 - 15	10 - 14
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20 - 25	20 - 30	20 - 30	30 - 35	20 - 25	20 - 25
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 2	3 - 4	6 - 8	8 - 10	8 - 11
4.	Техническая подготовка (%)	10 - 17	10 - 17	16 - 26	20 - 30	22 - 34	22 - 34
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 - 10	8 - 10	8 - 10	10 - 12	5 - 8	5 - 8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 2	2 - 3	3 - 4	5 - 6
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	1 - 2	2 - 3	3 - 5	4 - 6	4 - 6

Годовой учебно-тренировочный план Таблица 6

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 3 лет	Свыше 3 лет		
Общая физическая подготовка	115	126	153	135	156	174
Специальная физическая подготовка	55	95	153	244	260	312
Техническая подготовка	39	54	132	201	360	424
Участие в спортивных соревнованиях	-	3	15	43	83	100
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	23	31	52	70	83	100
Инструкторская и судейская практика	-	-	5	14	41	69
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	3	10	21	57	69
ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД	234	312	520	728	1040	1248
ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ	**4.5**	**6**	**10**	**14**	**20**	**24**

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица

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

7

		профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года
5.	**Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки**	Просмотр видеофильмов о великих спортсменах, об их достижениях и их обсуждение	В течение года

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

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании Приказа Минспорта России от 24.06.2021 N 464 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил", которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19.10.2005 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 24, ст.2835) и ратифицированной Федеральным законом от 27.12.2006 N 240-ФЗ "О ратификации Приказ Минспорта России от 24.06.2021 N 464 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил" Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 1, ст. 3), Всемирного антидопингового кодекса 2021 года, утвержденного Всемирным антидопинговым агентством 07.11.2019, и международных стандартов Всемирного антидопингового агентства (далее - ВАДА).

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение ответственного лица за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
2. Ознакомление обучающихся, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов;
3. Проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
4. Проведение антидопинговой пропаганды среди обучающихся, проходящих спортивную подготовку;
5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг-контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

Представления о допинге формируются у обучающихся в значительной степени под влиянием тренера-преподавателя. В первую очередь необходимо формировать представления о допинге и недопустимости его использования в спорте, влиять на формирование ценностно-мотивационной сферы личности спортсмена и его поведенческих установок. Проводить информационно-образовательные мероприятия (беседы), направленные на информирование спортсменов об антидопинговых правилах, об их правах, обязанностях и ответственности в соответствии с Кодексом ВАДА, а также ознакомление с запрещенным списком веществ. Также антидопинговые мероприятия необходимо рассматривать как важный социальный фактор, связанный с формированием общественного мнения в отношении допинга, в продвижении идеи чистого спорта, создания атмосферы нетерпимости к допингу.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним Спортшкола разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Обучающийся обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

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

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра» Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Онлайн обучение на сайте РУС АДА	1-2 раза в год 1 раз в год	Обязательное составление программы и отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА». Собрания можно проводить в онлайн-формате с показом презентации. Обязательное предоставление Краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото. Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы Антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.ne
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра» Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1-2 раза в год 1 раз в год	Обязательное составление программы и отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА». Собрания можно проводить в онлайн-формате с показом презентации. Обязательное предоставление Краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото. Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы Антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.ne

высшего спортивного мастерства	Семинары «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг- контроля»		Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА».
Этапы совершенствования спортивного мастерства и	Онлайн обучение на сайте РУСАДА Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1-2 раза в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы Антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.ne

2.7. План инструкторской и судейской практики

Лица, проходящие СП учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам.

Спортсмены в группах совершенствования спортивного мастерства должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствовани я техники выполнения элементов, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок.

Спортсмены в группах совершенствования спортивного мастерства должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в крае.

На третьем году спортивной подготовки этапа совершенствования спортивного мастерства спортсмены выполняют необходимые требования, для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

В годовых планах учебно-тренировочных этапов: УТГ, ССМ и ВСМ определен объем инструкторской и судейской практики.

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

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп УТЭ, 2 раза в год для групп СС и ВСМ);

- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль за выполнением обучающихся рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Медицинские требования к обучающимся, проходящим спортивную подготовку.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в Спортшколу, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами-преподавателями с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки. Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от врача-терапевта по месту жительства.

Медицинское обеспечение обучающихся, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками врачебно-физкультурного диспансера (отделением) в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий.

Медицинский осмотр (обследование) должен предусматривать:

диспансерное обследование не менее двух раз в год;

дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

контроль за питанием обучающихся и использованием восстановительных средств.

Использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов

обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности обучающихся, а также отслеживать индивидуальную переносимость тренировочных нагрузок, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами специалистами.

В группах совершенствования спортивного мастерства необходимо постоянно контролировать уровень функциональной подготовленности и состояния здоровья обучающихся и определять:

- принципы построения рационального питания, его режимы, нормы потребления продуктов в зависимости от энергозатрат, значение витаминов и отдельных пищевых веществ;
- различные заболевания и меры по профилактике заболеваний;
- симптомы утомления и переутомления;
- необходимость самоконтроля за этими состояниями.

Врачебно-педагогический контроль

Врачебно-педагогическое наблюдение проводится с целью определения индивидуальной реакции обучающегося на тренировочные соревновательные нагрузки. Врачебно-педагогическое наблюдение проводится:

- в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий с несовершеннолетними в целях определения правильной системы занятий спортом;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации. Врачебно-педагогическое наблюдение осуществляется врачами по спортивной медицине совместно с тренером-преподавателем обучающегося.

Этапы проведения врачебно-педагогического наблюдения:

1 этап: определение условий в местах проведения занятий спортом (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви обучающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп, обучающихся (с учетом возраста,

пола, здоровые, уровня подготовленности);

2 этап: изучение плана проведения занятия, объема в интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительных частей, проведение хронометража выполненных упражнений обучающимися;

3 этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления, обследуемого обучающегося;

4 этап: составление «физиологической» кривой учебно-тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5 этап: анализ полученных данных врачебно-педагогического наблюдения с тренером-преподавателем для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий), определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровым).

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером-преподавателем при планировании учебно-тренировочного процесса. Про необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль обучающегося осуществляется 2 раза в год. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

План применения восстановительных средств

Современная система подготовки обучающихся включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов,

дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма обучающихся в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого учебно-тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния обучающихся в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование учебно-тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий 30 тренировок и соревнований, пола и возраста обучающихся, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с

этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапия, теплотерапию, электропроцедуры и др.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрейшего снятия локального утомления мышц.

Электропроцедуры широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала

К обучающимся, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования. Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение возбуждения перед схваткой способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед поединком может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции.

Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в учебно-

тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности. Каждый каратист испытывает перед поединком, да и во время боя, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена. Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие: в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова: большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь»).

План применения восстановительных средств и мероприятий

Таблица 9

-

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед тренировочным занятием, соревнованием.	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности.	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10 - 20 мин.
		Массаж	5 - 15 мин.
		Активизация мышц Психорегуляция мобилизующей направленности	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом, 3 мин
Во время тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки

		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3 - 8 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин.
Сразу после тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардио- респираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный	8 - 10 мин
Через 2 - 4 часа после тренировочного занятия.	Ускорение восстановительного процесса.	Локальный массаж, массаж мышц спины.	8 - 10 мин
		Душ - теплый, умеренно холодный, теплый.	5 - 10 мин.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр день.	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований...	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления.	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов.	Сбалансированное питание, витаминизации, щелочные минеральные воды.	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция.

3. Система контроля

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

- состояние здоровья,

- уровень общей и специальной физической подготовленности,

-спортивно-технические показатели,

-освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с индивидуальными планами спортивной подготовки;

- освоение теоретического раздела программы,

- выполнение спортивных разрядов и званий, в соответствии с ЕВСК.

- результаты выступления на официальных всероссийских и международных соревнованиях.

На этапе начальной подготовки, далее НП:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта чир спорт;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «чир спорт».

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта чир спорт;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, - технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

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

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

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

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

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

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности обучающихся на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучаю, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

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

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа. Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков с целью закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

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

определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Контроль знаний, умений и навыков - необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма, обучающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от обучающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышлений, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационных измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях. Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-

биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Для отбора обучающихся к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

3.1. 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 10

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "чир - джаз - двойка", "чир - джаз - группа", "чир - фристайл - двойка", "чир - фристайл - группа", "чир - хип-хоп - группа", "чир - хип-хоп - двойка", "батон - твирлинг - произвольная программа", "батон - твирлинг - произвольная программа - двойка", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (6 - 8 человек)", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (8 - 10 человек)"						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4

1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.6.	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	9	6
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "чирлидинг - группа", "чирлидинг - группа - смешанная", "чирлидинг - стант", "чирлидинг - стант - смешанный", "чирлидинг - стант - партнерский"						
2.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
2.3.	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	9	6
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее			
			10			
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "чир - джаз - двойка", "чир - джаз - группа", "чир - фристайл - двойка", "чир - фристайл - группа", "чир - хип-хоп - группа", "чир - хип-хоп - двойка"						
3.1.	Удержание равновесия. Стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног.	с	не менее			
			3			
3.2.	Лежа на животе, прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (упражнение "рыбка")	количество раз	не менее			
			10			
3.3.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее			
			1			

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

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

Таблица 11

№ 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 3х10 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.	Исходное положение - стойка на всей стопе одной ноги. Вторая нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног	с	не менее 3
3.3.	Исходное положение - лежа на спине. Поднимание туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)	количество раз	не менее 6
3.4.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке. Поднимание выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее 6
3.5.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее 5
3.6.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног	количество раз	не менее 1
3.7.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее 1
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «чир - хип-хоп - группа», «чир - хип-хоп - двойка»			
4.1.	Исходное положение - сед, ноги врозь, угол между выпрямленными ногами не менее 120°. Наклон вперед, кисти рук находятся на линии стоп. Фиксация положения	с	не менее 5

5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «чирлидинг - группа», «чирлидинг - группа - смешанная», «чирлидинг - стант», «чирлидинг - стант - смешанный», «чирлидинг - стант - партнерский»				
5.1.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивания в высоту за 30 с	количество раз	не менее	
			18	
5.2.	Исходное положение - упор на параллельных брусьях. Поднимание выпрямленных ног в положение «угол». Фиксация положения	с	не менее	
			5	
5.3.	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее	
			180	360
5.4.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны - горизонтальная фиксация положения туловища (упражнение «ласточка»). Фиксация положения	с	не менее	
			3	5
5.5.	Стойка на голове. Фиксация положения	с	не менее	
			3	
5.6.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 50 см (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее	
			5	-
5.7.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 40 см (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее	
			-	5
5.8.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата. Фиксация положения	с	не менее	
			5	-
5.9.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее двух шпагатов. Фиксация положения	с	не менее	
			-	5

6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «батон - твирлинг - произвольная программа», «батон - твирлинг - произвольная программа - двойка», «батон - твирлинг - произвольная программа - группа (6-8 человек)», «батон - твирлинг - произвольная программа - группа (8-10 человек)»				
6.1.	Исходное положение - стойка на всей стопе одной ноги. Вторая нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног	с	не мецее	
			3	
6.2.	Исходное положение - лежа на спине. Поднимание туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)	количество раз	не менее	
			6	
6.3.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее	
			1	
6.4.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны - горизонтальная фиксация положения туловища (упражнение «ласточка»). Фиксация положения	с	не менее	
			3	5
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех 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»	

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

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «чир - джаз - двойка», «чир - джаз - группа», «чир - фристайл - двойка», «чир - фристайл - группа», «чир - хип-хоп - группа», «чир - хип-хоп - двойка», «батон - твирлинг - произвольная программа», «батон - твирлинг - произвольная программа - двойка», «батон - твирлинг - произвольная программа - группа (6-8 человек)», «батон - твирлинг - произвольная программа - группа (8-10 человек)»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,9	11,3
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.40	6.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «чирлидинг - группа», «чирлидинг - группа - смешанная», «чирлидинг - стант», «чирлидинг - стант - смешанный», «чирлидинг - стант - партнерский»				
2.1.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.20	8.55
2.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	12

3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «чир - джаз - двойка», «чир - джаз - группа», «чир - фристайл - двойка», «чир - фристайл - группа»			
3.1.	Прыжок в высоту отталкиванием двумя выпрямленными ногами с разведением в прыжке ног в положение поперечного шпагата (прыжок «той-тач»). Выполнение в темпе	количество раз	не менее 3
3.2.	Исходное положение - стойка на носке одной ноги, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Руки разведены в стороны. Удерживание равновесия. Выполнение с обеих ног	с	не менее 4
3.3.	Исходное положение - стойка на носке одной ноги, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Руки разведены в стороны, смена трех различных положений рук. Выполнение с обеих ног	с	не менее 1
3.4.	Исходное положение - лежа на спине. Поднимание туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, ноги разведены в положение поперечного шпагата за 15 с (упражнение «складка»)	количество раз	не менее 10
3.5.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке. Поднимание выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее 8
3.6.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее 10
3.7.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног	количество раз	не менее 1
3.8.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее 1
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «чир - хип-хоп - группа», «чир - хип-хоп - двойка»			
4.1.	Исходное положение - сед, ноги врозь, угол между выпрямленными ногами не менее 120°. Наклон вперед, кисти рук находятся на линии стоп. Фиксация положения	с	не менее 6

5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «чирлидинг - группа», «чирлидинг - группа - смешанная», «чирлидинг - стант», «чирлидинг - стант - смешанный», «чирлидинг - стант - партнерский»				
5.1.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивания в высоту за 40 с	количество раз	не менее	
			22	20
5.2.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 30 с	количество раз	не менее	
			18	16
5.3.	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее	
			360	
5.4.	Исходное положение - упор на параллельных брусьях. Поднимание выпрямленных ног в положение «угол». Фиксация положения	с	не менее	
			И	
5.5.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны - горизонтальная фиксация положения туловища (упражнение «ласточка»). Фиксация положения	с	не менее	
			5	7
5.6.	Стойка на руках. Фиксация положения	с	не менее	
			5	3
5.7.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 50 см (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее	
			5	-
5.8.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 40 см (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее	
			-	5
5.9.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата. Угол между ногами	градус	не менее	
			135	-
5.10.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее двух шпагатов. Фиксация положения	с	не менее	
			-	5

6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «батон - твирлинг - произвольная программа», «батон - твирлинг - произвольная программа - двойка», «батон - твирлинг - произвольная программа - группа (6-8 человек)», «батон - твирлинг - произвольная программа - группа (8-10 человек)»				
6.1.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение ’ за 30 с	количество раз	не менее	
			18	16
6.2.	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее	
			360	
6.3.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны - горизонтальная фиксация положения туловища (упражнение «ласточка»). Фиксация положения	с	не менее	
			5	3
6.4.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 50 см (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее	
			5	-
6.5.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата. Угол между ногами	градус	не менее	
			135	-
6.6.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее двух шпагатов. Фиксация положения	с	не менее	
			-	5
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

Таблица 13

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "чир - джаз - двойка", "чир - джаз - группа", "чир - фристайл - двойка", "чир - фристайл - группа", "чир - хип-хоп - группа", "чир - хип-хоп - двойка", "батон - твирлинг - произвольная программа", "батон - твирлинг - произвольная программа - двойка", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (6 - 8 человек)", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (8 - 10 человек)"				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.10	5.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "чирлидинг - группа", "чирлидинг - группа - смешанная", "чирлидинг - стант", "чирлидинг - стант - смешанный", "чирлидинг - стант - партнерский"				
2.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.10	5.30
2.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	3
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			24	20
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "чир - джаз - двойка", "чир - джаз - группа", "чир - фристайл - двойка", "чир - фристайл - группа"				

3.1.	Прыжок в высоту отталкиванием двумя выпрямленными ногами с разведением в прыжке ног в положение поперечного шпагата (прыжок "той-тач"). Выполнение в темпе	количество раз	не менее
			4
3.2.	Исходное положение - стоя ровно с выпрямленными ногами и руками. Выполнение переворотов подряд в сторону по одной линии (упражнение "колесо")	количество раз	не менее
			3
3.3.	Исходное положение - стойка на носке одной ноги, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Руки разведены в стороны. Удерживание переднего равновесия	с	не менее
			3
3.4.	Исходное положение - стойка на носке одной ноги. Вторая нога поднята вперед, стопа ее не ниже уровня	с	не менее
			1
3.5.	Исходное положение - лежа на спине. Поднимание туловища и ног в положение "сед углом", руки вперед, ноги разведены в положение поперечного шпагата за 15 с (упражнение "складка")	количество раз	не менее
			10
3.6.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке. Поднимание выпрямленных ног в положение "угол"	количество раз	не менее
			8
3.7.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее
			10
3.8.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног	количество раз	не менее
			1
3.9.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее
			1

4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "чир - джаз - двойка", "чир - джаз - группа"				
4.1.	Исходное положение - стойка на носке одной ноги. Выполнение поворота вокруг продольной оси ("пируэт"). Вторая нога согнута вперед, и ее стопа касается колена опорной ноги. После завершения вращения выполнить прыжок в высоту отталкиванием двумя выпрямленными ногами с разведением в прыжке ног и рук в положение поперечного шпагата ("джазовый пируэт на 720° и прыжок "той-тач")	количество раз	не менее	
			1	
5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "чир - хип-хоп - группа", "чир - хип-хоп - двойка"				
5.1.	Исходное положение - сед, ноги врозь, угол между выпрямленными ногами не менее 120°. Наклон вперед, кисти рук находятся на линии стоп. Фиксация положения	с	не менее	
			6	
6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "чирлидинг - группа", "чирлидинг - группа - смешанная", "чирлидинг - стант", "чирлидинг - стант - смешанный", "чирлидинг - стант - партнерский"				
6.1.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивания в высоту за 40 с	количество раз	не менее	
			22	20
6.2.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 30 с	количество раз	не менее	
			18	16
6.3.	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее	
			360	
6.4.	Исходное положение - упор на параллельных брусьях. Поднимание выпрямленных ног в положение "угол". Фиксация положения	с	не менее	
			11	
6.5.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны - горизонтальная фиксация	с	не менее	
			5	7

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

7.3.	Исходное положение - стойка на носке одной ноги. Вторая нога поднята вперед, стопа ее не ниже уровня	с	не менее
			1
7.4.	Исходное положение - лежа на спине. Поднимание туловища и ног в положение "сед углом", руки вперед, ноги разведены в положение поперечного шпагата за 15 с (упражнение "складка")	количество раз	не менее
			10
7.5.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног	количество раз	не менее
			1
7.6.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее
			1
7.7.	Исходное положение - стойка на носке одной ноги. Выполнение поворота вокруг продольной оси ("пируэт"). Вторая нога согнута вперед, и ее стопа касается колена опорной ноги. После завершения вращения выполнить прыжок в высоту отталкиванием двумя выпрямленными ногами с разведением в прыжке ног и рук в положение поперечного шпагата ("джазовый пируэт на 720° и прыжок "той-тач")	количество раз	не менее
			1
8. Уровень спортивной квалификации			
8.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"		

4. Рабочая программа

4.1 Дополнительная общеобразовательная программа спортивной подготовки «Чир джаз» и «чир фристайл»

Одной из главных задач учебно-тренировочного процесса является создание условий для формирования здоровой, творческой, разносторонне развитой личности, готовой к активной жизненной позиции. В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье детей отнесено к приоритетным направлениям государственной политики. Воспитание здорового образа жизни является неотъемлемой частью всестороннего развития личности обучающегося и формирования интереса к овладению ценностями физической культуры, потребности двигательной активности. Данная программа направлена на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Чир спорт – сложно координационный вид спорта, сочетающий элементы танцев гимнастики, акробатики, он направлен на создание зрелищности и пластической выразительности спортивных состязаний. Он представляет собой инновационную форму в системе внеурочной воспитательной работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, с пользой для развития личности ребенка, удовлетворения его потребностей. Актуальность.

Чир спорт – это современный и массовый вид спорта, который соответствует направлению политики Министерства спорта России. Это украшение всех физкультурных и культурно массовых праздников, неотъемлемый компонент проведения спартакиад. Кроме того, он пользуется большой популярностью среди детей и подростков. Чир спорт содействует воспитанию волевых и нравственных качеств личности, способствует развитию лидерских качеств и чувства коллективизма.

Актуальность программы также заключается в том, что она создает условия для продвижения учащихся к образцам физического совершенства. Позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества.

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

Педагогическая целесообразность программы заключается в ее ориентации на определенный возраст, физическую подготовленность и пол обучающихся. Учебно-тренировочный выстраивается на принципах доступности, биологической целесообразности, интеграции, индивидуализации, возрастных изменений в организме, его биоритмической структуры, красоты и эстетической целесообразности, гармонизации всей системы ценностных ориентаций подростков. Программа разработана с учетом корректировки в современных условиях теоретических концепций и практики функционирования чирлидинга как вида спорта.

Программа предусматривает освоение обучающимися теории и истории чирлидинга. Чирлидинг как новый вид спорта был утвержден в России приказом министра спорта В. Фетисова 12 февраля 2007 г. В 2017 году под названием «чир спорт» объединились две группы дисциплин: чирлидинг (акробатические – фокусируются на элементах акробатики, пирамидах, прыжках, поддержках) и перфоманс (танцевальные – сочетают различные направления современной хореографии). Тем не менее в них используются собственные наработки по ОФП и СФП. Направление «Джаз» является одной из дисциплин «перфоманса» представляет собой спортивный акробатический танец, сочетающих различные танцевальные направления спортивной хореографии, в программе обязательны: базовые движения и положения рук, чир прыжки, вращения, поддержки, гимнастические и акробатические элементы; при этом использование помпонов не допускается. Помпоны и другой спортивный и танцевальный реквизит разрешается применять в номинации «Чир шоу».

Освоение программы дополняет и расширяет школьные программы по биологии, химии, физике, ОБЖ, психологии и, конечно, физкультуре. Расширяются основы научных знаний о целостности организма человека, общих и наиболее важных закономерностях функционирования организма в различные возрастные периоды жизнедеятельности. Данная программа позволяет обучающимся комплексно и целенаправленно применять гигиенические факторы и естественные силы природы в оздоровительных целях при занятиях чирлидингом. Особое значение в программе имеет художественное движение, ведь музыка – уникальная, совершенная «информационная система» (Н. Бекетова), хранящая звучащий образ мира. Мультикультурность программы, в частности, раскрывается через синтез физкультурных двигательных действий с хореографическими (с освоением французских названий танцевальных движений. Например, пируэт – круговой поворот тела на носке в танцах).

Программа спроектирована в соответствии с современными требованиями и следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный Закон №304-ФЗ от 31 июля 2020 года о внесении изменений в Федеральный Закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 04. 09. 2014 №1726-р (ред. от 30.03.2020);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);

Целью программы является развитие творческих и личностных способностей обучающегося, развитие его физических данных при помощи средств чир спорта, создание условий для достижения обучающимися высокого уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленной спецификой дисциплины «чир джаз» и «чир фристайл».

Задачи:

Обучающие:

- научить основным упражнениям общей физической подготовки и специальной физической подготовки;

- научить правильному исполнению базовых элементов дисциплины «Чир джаз»;

- обучить правилам вида спорта «чир спорт», терминологии применяемой в дисциплине «Чир джаз»

- обучить выразительности исполнения танцевальной программы

- научить приемам релаксации и самодиагностики;

Развивающие:

- развитие физических данных ребенка: шаг, гибкость, растяжка, выворотность, прыжок, вращение;

- развить координационно-пространственные способности учащихся, добиться синхронности исполнения танца, за счет взаимодействия внутри коллектива;

- развить чувство ритма и музыкальное исполнение танцевальных движений и спортивных элементов

- развитие психических процессов таких как: память (тренировка зрительной и слуховой, двигательной и механической памяти), развитие внимания (его концентрация на конкретных объектах и общей картине), работа с восприятием окружающего мира через изучение возможностей собственного тела;

- развить коммуникабельность, сформировать навыки общения в коллективе.

Воспитательные:

- привить интерес к физической культуре и спорту;

- воспитание нравственных и волевых качеств личности: стремление к победе, упорство, трудолюбие, целеустремленность, выносливость;

- воспитание положительных качеств личности, таких как смелость, настойчивость, дисциплинированность, выдержка**,** организованность, ответственность;

- воспитание в учащихся навыков взаимодействия и сотрудничества;

- воспитание личности учащегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Условия реализации программы

Для обучения по программе принимаются обучающиеся в возрасте 7 лет на основании заявления, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям танцевальным спортом.

Набор в группу осуществляется на основании входного тестирования с целью оценки по следующим параметрам: - внешние данные, сценичность;

- шаг (в сторону, назад);
- гибкость;
- прыжок;
- координация;
- музыкальность, танцевальность.

Желающие обучаться, не имеющие допуска по медицинским показаниям, не допускаются к занятиям по данной программе.

Минимальная наполняемость группы:

- на начальном этапе -12 человек,
- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 8 человек,
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 человека,
- на этапе спортивного мастерства – 2 человека.

Техническое и материальное обеспечение:

- хореографический класс или спортивный зал
- шведская стенка;
- маты;
- аудио аппаратура;

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты:

- правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- правильное исполнение базовых элементов дисциплины «Чир джаз»;

- изучать правила вида спорта «чир спорт» и терминологию, применяемую в дисциплине «Чир джаз»;

- выразительное исполнение танцевальных программ;

- чувствовать своё тело, самостоятельно регулировать необходимую нагрузку, освоить разнообразные приемы релаксации и самодиагностики.

Метапредметные результаты:

- развития физических данных обучающихся: шаг, гибкость, растяжка, выворотность, прыжок, вращение;

- развитие координационно-пространственных способностей, обучающихся: способность исполнять координационно сложные элементы, высокий уровень взаимодействия внутри коллектива позволяет добиться синхронности исполнения программы;

- развития чувства ритма и музыкальное исполнение движений, элементов;

- развития зрительных, слуховых, двигательных, механической памяти, развития внимание (его концентрация на конкретных объектах и общей картине) - обучающиеся способны воспринимать окружающий мир через возможности своего тела;

- развития коммуникативных способностей, формирования навыков общения в коллективе.

Личностные результаты:

- формирования интереса к физической культуре и спорту;

- обладать такими нравственными и волевыми качествами личности как: стремление к победе, упорство, трудолюбие, целеустремленность, выносливость, смелость, настойчивость, дисциплинированность, выдержка**,** организованность, ответственность;

- умеют продуктивно взаимодействовать с членами спортивной группы, ощущают себя неотъемлемой частью команды, умеют нести коллективную ответственность.

Личность обучающегося имеет установку на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Способы определения результативности освоения программы:

- участие в праздниках, концертах, фестивалях, конкурсах, соревнованиях;
- участие в открытых уроках;
- результаты промежуточного и итогового тестирования.

4.2. Учебно-тематический план
1-й год обучения на этапе начальной подготовки

Таблица 14

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на тренировках	2	2	-	**Тестирование**
2.	История чирлидинга и чир спорта	2	2	-	Зачет
3.	Правила вида спорта Терминология	6	6	-	Зачет
4.	Общая и специальная физическая подготовка	20	-	20	Зачет
5.	Базовые движения рук	14	-	14	Зачет
6.	Основы акробатики	20	-	20	Наблюдение педагога
7.	Чир-прыжки	18	-	18	Наблюдение педагога
8.	Пируэты	20	-	20	Наблюдение педагога
9.	Стретчинг	20	-	20	Наблюдение педагога
10.	Поддержки	14	-	14	Наблюдение педагога
11.	Разучивание танцевальных связок	20	-	20	Наблюдение педагога
12.	Постановка программы	20	-	20	Наблюдение педагога
13.	Отработка соревновательной программы	20	-	20	Генеральная репетиция
14.	Контрольное занятие Представление готовой программы	2	-	2	Зачет
	Итого:	**216**	10	206	

2-й год обучения на этапе начальной подготовки

Таблица 15

№	Разделы и темы	оличество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на тренировках	2	2	-	**Тестирование**
2.	Дисциплины перфоманса в	2	2	-	Зачет

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на тренировках	2	2	-	**Тестирование**
2.	История чирлидинга и чир спорта	2	2	-	Зачет
3.	История танцевального искусства	6	6	-	Зачет
4.	Общая и специальная физическая подготовка	20	-	20	Зачет
5.	Базовые движения рук	14	-	14	Зачет
6.	Сценическая акробатика	20	-	20	Наблюдение педагога
7.	Чир и лип-прыжки	18	-	18	Наблюдение педагога
8.	Прыжки классического танца	18	-	18	Наблюдение педагога
9.	Пируэты	20	-	20	Наблюдение педагога
10.	Стретчинг	20	-	20	Наблюдение педагога
11.	Поддержки	14	-	14	Наблюдение педагога
12.	Разучивание танцевальных связок	20	-	20	Наблюдение педагога
13.	Постановка программы	20	-	20	Наблюдение педагога
14.	Отработка соревновательной программы	20	-	20	Генеральная репетиция
15.	Контрольное занятие Представление готовой программы	2	-	2	Зачет
	Итого:	**216**	10	206	

3-й год обучения на этапе начальной подготовки

Таблица 16

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на тренировках	2	2	-	**Тестирование**
2.	История чирлидинга и чир спорта	2	2	-	Зачет
3.	История танцевального искусства	6	6	-	Зачет
4.	Общая и специальная физическая подготовка	20	-	20	Зачет
5.	Базовые движения рук	14	-	14	Зачет
6.	Сценическая акробатика	20	-	20	Наблюдение педагога
7.	Чир и лип-прыжки	18	-	18	Наблюдение педагога
8.	Прыжки классического танца	18	-	18	Наблюдение педагога
9.	Пируэты	20	-	20	Наблюдение педагога
10.	Стретчинг	20	-	20	Наблюдение педагога
11.	Поддержки	14	-	14	Наблюдение педагога
12.	Разучивание танцевальных связок	20	-	20	Наблюдение педагога
13.	Постановка программы	20	-	20	Наблюдение педагога
14.	Отработка соревновательной программы	20	-	20	Генеральная репетиция
15.	Контрольное занятие Представление готовой программы	2	-	2	Зачет
	Итого:	**216**	10	206	

Календарный учебный график

Таблица 17

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09	31.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2	01.09	31.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа

1-й год обучения на этапе начальной подготовки

Данная группа сформирована из обучающихся, не спортивной или хореографической подготовки, имеющих средний уровень физической подготовки. Зачисление осуществляется на основании входного тестирования, для оценки уровня общей и специальной физической подготовки, и оценки природных данных.

Особенности 1-го года обучения на этапе начальной подготовки: Уровень подготовки по данной образовательной программе – базовый. Соревновательные и концертные программы на данном этапе строятся на базовых элементах чир спорта, изучаются и включаются танцевальную программу: базовые движения рук, базовые прыжки, базовые пируэты, базовые поддержки. Музыкальное оформление строится на не сложных для восприятия музыкальных размерах, в основном 4/4. Много времени уделяется постановочной деятельности и отработке соревновательной программы. Самые талантливые и трудолюбивые обучающиеся по данной программе, выступают на соревнованиях, концертах, конкурсах и фестивалях, что формирует в них ответственность и командный дух. Обучающиеся имеют возможность расширять свой кругозор, посещая спортивные соревнования, массовые мероприятия, хореографические фестивали и конкурсы, знакомиться с различными видами спортивных дисциплин и танцевального искусства.

Задачи:

Обучающие:

- научить основным упражнениям общей физической подготовки и специальной физической подготовки;

- научить правильному исполнению базовых элементов дисциплины «Чир джаз»;

- обучить правилам вида спорта «чир спорт», терминологии применяемой в дисциплине «Чир джаз»

- обучить выразительности исполнения танцевальной программы;

- научить приемам релаксации и самодиагностики;

Развивающие:

- развитие физических данных обучающихся: шаг, гибкость, растяжка, выворотность, прыжок, вращение;

- развить координационно-пространственные способности обучающихся, добиться синхронности исполнения танца, зачёт взаимодействия внутри коллектива;

- развить чувство ритма и музыкальное исполнение танцевальных движений и спортивных элементов

- развитие психических процессов таких как: память (тренировка зрительной и слуховой, двигательной и механической памяти), развитие внимания (его концентрация на конкретных объектах и общей картине), работа с восприятием окружающего мира через изучение возможностей собственного тела;

- развить коммуникабельность, сформировать навыки общения в коллективе.

Воспитательные

- привить интерес к физической культуре и спорту;

- воспитание нравственных и волевых качеств личности: стремление к победе, упорство, трудолюбие, целеустремленность, выносливость;

- воспитание положительных качеств личности, таких как смелость, настойчивость, дисциплинированность, выдержка, организованность, ответственность;

- воспитание в обучающихся навыков взаимодействия и сотрудничества;

- воспитание личности учащегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты:

- правильно исполнять основные упражнения общей физической подготовки и специальной физической подготовки;

- правильно исполнять базовые элементы дисциплины «Чир джаз»;

- выразительно исполнять танцевально-спортивные программы;

- знать правила «чир спорта», владеют терминологией, применяемой в дисциплине «Чир джаз»;

- применяют приемы релаксации и самодиагностики, умеют отслеживать импульсы своего тела, контролировать процессы возбуждения и торможения.

Метапредметные результаты

- пользоваться своими физическими данными и развивать их: имеют шаг (мин. 110 гр.), развитую гибкость (умеют исполнять элемент: мост из положения стоя), хорошую растяжку (шпагаты во всех направлениях), выворотность (умеют исполнять движение «бабочка» и «лягушка», при условии, что колени и бедра лежат на полу), прыжок (чистое исполнение лип-прыжков), вращение (чистое исполнение пируэта со 2 и 4 позиции);

- исполнять координационно сложные элементы (переворот вперед со сменой ног, лип в сторону, прыжок той-тач, колесо в затяжке и пр.);

- музыкально исполнять танцевальные движения и спортивные элементы;

- одинаково уверенно воспринимать и воспроизводить хореографический текст, пользуясь любым видом памяти. Умеет долго концентрировать внимание и выполнять монотонные повторения;

- продуктивно взаимодействовать с членами команды. Умеют выстраивать внутри группы взаимоотношения, учитывая наличие специфических узкогрупповых целей и внутригрупповой системы ценностей.

Личностные результаты обучающегося:

- проявляют интерес к физической культуре и спорту, интересуются спортивными достижениями на государственном и мировом уровне;

- умеют концентрировать максимум усилий на учебно-тренировочном процессе, добросовестно выполняют тренировочные задания.

- умеют стойко переносить интенсивные нагрузки, способны дисциплинированно и ответственно преодолевать все сложности на пути к достижению спортивного результата;

- ощущают себя неотъемлемой частью команды; следят не только за своими успехами и неудачами, но и отслеживают командные результаты, умеют продуктивно взаимодействовать внутри команды и сотрудничать друг с другом;

- имеют установку на здоровый образ жизни, соблюдают учебно-тренировочный план, имеют сформированный режим дня, включающий здоровый сон, питание и время отдыха.

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности. *Теория.*

Знакомство с дисциплиной, с правилами поведения в спортивном зале и формой одежды. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Знакомство с правилами проведения соревнований по чир спорту, разновидности его дисциплин. Кодекс чирлидера. Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи. *Форма контроля:* тестирование.

Тема 2. История чирлидинга и чир спорта. *Теория.*

История зарождения чир спорта. Появление первых европейских федераций по чирлидингу. Первый чемпионат Европы в Германии. Формирование первых правил соревнований и критерии оценки соревновательных программ по чирлидингу. Создание международной федерации чирлидинга (2008 г.). Создание Международного союза чирлидинга. Разграничение программ на два основных направления: чир и перфоманс (с поддисциплинами в каждом). История чирлидинга в России с 1995 года. Признание чирлидинга как вида спорта на территории РФ и включение в государственный реестр видов спорта (2007 год). Общая численность занимающихся чирлидингом по данным Министерства спорта

РФ 50 тысяч человек. *Форма контроля:* зачет (тестирование)

Тема 3. Правила вида спорта. Терминология. *Теория.*

Правила разработаны в соответствии с Правилами Международного союза чир спорта (ICU – International Cheer Union) и распространяются на все официальные спортивные соревнования по виду спорта «чир спорт». Деление спортивных дисциплин чир спорта на два вида: артистические - «чир перфоманс» (чир-джаз, чир-фристайл, чир-хип-хоп) и акробатические - «чирлидинг» Требования настоящих Правил к количеству спортсменов на соревновательной площадке в зависимости от дисциплины.

На соревнованиях присутствует деление спортсменов в зависимости от возрастных категорий (мальчики, девочки - 8-11 лет, юниоры, юниорки - 12-16 лет, мужчины, женщины - 14 лет и старше).

Обязанности участников соревнований регулируются п. 1.11.1 Правил вида спорта «Чир спорт».

Непосредственное руководство соревнованиями осуществляет главная судейская коллегия. В соответствии с правилами вся команда должна быть одета в единообразную форму и сценический костюм, иметь специальную профессиональную обувь для выступлений.

Требования по безопасности на соревнованиях и тренировках. Запрет на ношение разного рода украшений (сережки, кольца, подвески, пирсинг).

Ответственность за нарушение требований настоящих Правил, начисление штрафных баллов судьями.

Форма контроля: зачет (тестирование)

Дистанционная поддержка: (приложение 1)

Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Теория.

Значение ОФП для общего здоровья человека. ОФП в чирлидинге. Значение СФП для спортсмена чирлидера. Особенности и правила выполнения упражнений. Основные комплексы упражнений ОФП и СФП.

Практика.

Комплекс упражнений по ОФП и СФП:

- Подъем туловища из положения «лежа на спине»;
- Подъем туловища из положения «лежа на животе» (лодочка);
- Выпрыгивания («лягушки»);
- Сгибание- разгибание рук в упоре лежа (отжимания);
- Прыжок в длину с места;
- Челночный бег 3х10 с высокого старта;
- Наклон вперед (складка);
- удержание равновесия, стойка на одной ноге, другая согнута в колене;
- упражнение «рыбка» (прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе) - наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, руками коснуться пола, исходное положение: лежа на спине

Форма контроля: Зачет посредством сдачи итоговых нормативов.

сдача нормативов общей физической подготовки

Таблица 18

№	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1	Бег челночный 3х10 м с высокого старта	с	не более 10,3	не более 10,6
2	Удержание равновесия Стойка на одной ноге, другая согнута в колене и ее стопа касается опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног.	с	Не менее 5	Не менее 5
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Количество раз	Не менее 7	Не менее 5
4	Упражнение «рыбка» Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе	Количество раз	Не менее 10	Не менее 10
5	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, руками коснуться пола	Количество раз	Не менее 2	Не менее 3

5	исходное положение: лежа на спине Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 секунд	Количество раз	Не менее 15	Не менее 15

сдача нормативов специальной физической подготовки

№	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее 90	не менее 90
2	Продольный шпагат (с правой и левой ноги) Выполнение не менее одного шпагата.	с	не менее 5	не менее 5
3	Поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата.	с	не менее 5	не менее 5
4	Стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны – горизонтальная фиксация положения туловища (упражнение «ласточка») Фиксация положения	с	Не менее 5	Не менее 8
5	Исходное положение: лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев до пяток не более 40 см (упражнение «Мост»). Фиксация положения	с	Не менее 5	Не менее 5

Тема 5. Базовые движения *Теория.*

Положение рук и кистей. 4 базовых положения кистей: кулак (четыре пальца сжаты в кулак, а большой палец прижат поверх них, кулак и запястье находятся на одной линии), клинок (пальцы вытянуты, большой палец прижат, ладонь плоская), клэп-хлопок (ладони соединяются плашмя), класп-хлопок (одна ладонь захватывает другую). Базовые движения с любым из двух положений кисти: кулак или клинок, положение кистей для всей команды определяет тренер-преподаватель.

Практика.

Разучивание танцевальных связок, направленных на развитие координации движений, состоящих из совокупности базовых положений рук и кистей.

Форма контроля: зачет (тестирование)

Дистанционная поддержка: (приложение 1)

Тема 6. Основы акробатики в чир джазе *Теория.*

Акробатика как раздел гимнастики с упражнениями на силу, ловкость, баллон и баланс (удержание равновесия или эквилибристика). Выполнение акробатических элементов требует хорошей растяжки мышц и подвижности суставов. Акробатика в чирлидинге (кувырок, колесо, рондат и т. д.).

Акробатика как визуальный эффект для повышения зрелищности программы чир джаза. Оценка сложности, точности, чистоты, четкости и визуального эффекта.

Критерии оценки:

- прямой корпус, натянутые ноги, руки чирлидера во время выполнения элементов,

- четкость приземления (выполняется на две ноги вместе),

- стабильность положения при приземлении,

Техника выполнения элемента *Практика.*

Разучивание техники выполнения различных элементов:

- кувырки и перекаты (акробатические упражнения, развивающие вестибулярный аппарат (ориентировку в пространстве)

- упоры (упражнения, укрепляющие мышцы рук, туловища и служащие подводящими к стойкам на руках)

- «мосты» (Выполнение мостов способствует развитию силы, гибкости, кроме того, они являются подводящими к выполнению переворотов вперед и назад)

- стойки (Разучивание и повторение стоек на лопатках, голове, руках укрепляет и развивает мышцы туловища, рук и шеи, тренирует вестибулярный аппарат и улучшает ориентацию в пространстве)

- равновесия (упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы ног и спины)

Дистанционная поддержка: (приложение 1)

Тема 7. Чир прыжки *Теория.*

Быстрое, резкое перемещение тела вверх отталкиванием ног от точки опоры с выполнением вида прыжка в воздухе и последующим приземлением на две ноги. Оценивается техника, высота и чистота прыжка, включая приземление.

Критерии оценки:

- техника выполнения прыжка,
- растяжка чирлидеров и сила прыжка,
- натянутость ног и рук черлидеров во время прыжка (колени и локти не должны быть согнуты),
- стабильность приземления (тихое и устойчивое),
- количество участников, выполняющих дополнительный прыжок (все участники/часть команды),
- количество выполнений прыжка (двойной прыжок, серии прыжков),
- визуальная эффектность прыжков,
- сложность прыжков.

Виды прыжков в чирлидинге:

- Стредл (прыжок ноги врозь, ноги прямые, колено направлено вперед);
- Абстракт (одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая - отведена назад, колено максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону);
- Так (прыжок в группировку, колени прижаты к груди);
- Стэг сит (одна нога прямая, поднята в сторону как можно выше, колено направлено вверх, вторая - перед корпусом, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону);
- Херки (одна нога прямая, поднята в сторону, вторая отведена назад, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону);
- Хедлер (одна нога прямая поднята вверх как можно выше, вторая - согнута, колено направлено вниз);

- Двойная девятка (одна нога поднята, колено согнуто и направлено во внешнюю сторону, вторая прямая поднята вперед горизонтально пола, руки повторяют движение ног, изображая девятку);

- Точ тач (прямые ноги подняты в стороны как можно выше, колени направлены вверх);

- Универсальный (сначала выполняется прыжок точ тач, руки при этом выводятся вверх, далее для продления прыжка в воздухе прямые руки резко переводятся в нижнее положение, приземление на две ноги);

- Пайк (прямые соединенные вместе ноги подняты вперед параллельно полу);

- Вокруг света (сначала выполняется прыжок ПАЙК, затем в верхнем положении ноги переводятся в положение ТОЙ ТАЧ, приземление на две ноги, движение рук повторяет движение ног).

Практика.

Разучивание танцевальных связок, состоящих из различных комбинаций нескольких прыжковых элементов. Комбинации разучиваются в чистом виде. Выполняются прыжки по выбору команды.

Дистанционная поддержка: (приложение 1).

Тема 8. Пируэты *Теория.*

Пируэт – вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов.

Виды пируэтов (ан. туров) разучиваемых на первом году обучения:

- тур en dehors из 2,4,5 позиций,
- тур en dedans из 2,4,5 позиций,
- туры pique, туры degage,
- поворот fouette, подготовка к исполнению fouette,
- подготовка к исполнению grand piroiette,
- «солнышко»,
- джазовые вращения (джазовый пируэт, «карандаш»).

Критерии оценки:

- устойчивость пируэта, соблюдение равновесия,
- количество вращений (одинарный/двойной),
- техничность исполнения,
- четкое завершение элемента.

Практика.

Разучивание танцевальных связок, состоящих из различных комбинаций нескольких прыжковых элементов. Комбинации разучиваются в чистом виде.

Тема 9. Стретчинг *Теория.*

Изучение мышечного каркаса, основы анатомии и физиологии при работе с различными группами мышц. Комплекс упражнений на растяжку и гибкость. Помогает улучшить работу и эластичность связок, мышц, увеличить подвижность суставов. Элементы детской йоги.

Практика.

Исполнение упражнений на растяжку мышц задней поверхности голени, мышц передней поверхности бедра, мышц задней поверхности бедра, мышц внутренней поверхности бедра, а также мышц спины.

Дистанционная поддержка: (приложение 1)

Тема 10. Поддержки *Теория.*

Танцевальные поддержки являются одним из средств художественной выразительности в танце и насыщают танцевальную программу яркими визуальными элементами.

К поддержкам относятся позы и различные положения, в которых база удерживает флайера под живот, спину, бедра, руки, ступни. Они выполняются силой, толчком и толчком с полетом. В чир данс программах исполняются парные поддержки, поддержки в тройках и групповые поддержки с большим количеством участников.

Практика.

Техника исполнения парных поддержек. Техника исполнения поддержек в тройках. Техника исполнения групповых поддержек. Техника безопасности для базы и для флайера.

Тема 11. Разучивание танцевальных связок *Теория.*

Разбор и разучивание танцевальных блоков программы для соревнований. Танцевальные связки строятся в основном на основе базовых движений Чир спорта, должны включать в себя разнообразные движения, быть энергичным. Выполняется всей командой минимум на 8 счетов.

Практика.

Разучивание и отработка танцевальных связок, включающих *о*бязательные элементы фристайл программы: чир-прыжки (примеры см. выше), лип-прыжки (см. выше), пируэты (см. выше), шпагаты, махи.

«Шпагат» — положение тела, при котором ноги находятся на одной линии, разведенные в противоположных направлениях.

Критерии оценки:

- растяжка и гибкость учащихся,
- техника исполнения,
- натянутость ног, обучающихся во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты),
- разнообразие шпагатов.

Мах – резкое движение ногой вперед, назад, в сторону или круговое движение ногой (мах веер). При выполнении махов колено должно быть «натянуто». Технически правильное выполнение махов – быстрым резким движением от бедра. Махи выполняются синхронно с максимальной амплитудой. Баллы даются за гибкость, сложность, технику выполнения и комбинации махов.

Критерии оценки:

- растяжка и гибкость спортсменов,
- техника исполнения,
- натянутость ног учеников во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты),
- разнообразие комбинаций махов.

Тема 12. Постановка программы *Практика.*

Построение программы для выступлений, на основании требований «Правил вида спорта» к составлению соревновательных программ. Постановка программы осуществляется с учетом физических навыков учеников, уровня их

общей и специальной физической подготовки, умений исполнять элементы чир спорта. Готовая программа в полной мере должна соответствовать правилам, предъявляемым к дисциплине «Чир джаз».

Дистанционная поддержка: (приложение 1)

Тема 13. Отработка соревновательной программы *Практика.*

Репетиционная работа над созданной соревновательной программой. Работа над техничностью и синхронностью исполнения, артистичностью, музыкальностью.

Тема 14. Контрольное занятие. Представление готовой программы. *Практика.*

Демонстрационный показ готовой танцевальной программы в дисциплине «Чир джаз». Объяснение обучающимся оснований её соответствия правилам чир спорта.

Календарно-тематическое планирование по программе «Чир джаз»

Таблица 20

Номер занятия	Дата занятия планируемая	Дата занятия фактическая	Тема учебного занятия	Кол-во часов
1			Вводное занятие. Техника безопасности на тренировке.	1
2			История чирлидинга и чир спорта	1
3			Правила вида спорта Терминология	1
4			Правила вида спорта Терминология	1
5			Правила вида спорта Терминология	1
6			Общая и специальная физическая подготовка	2
7			Базовые движения рук	2
8			Основы акробатики	2
9			Чир-прыжки	2
10			Пируэты	2
11			Стретчинг	2
12			Стретчинг	2
13			Поддержки	2
14			Поддержки	2

15			Разучивание танцевальных связок	2
16			Разучивание танцевальных связок	2
17			Постановка программы	2
18			Постановка программы	2
19			Постановка программы	2
20			Постановка программы	2
21			Общая и специальная физическая подготовка	2
22			Общая и специальная физическая подготовка	2
23			Базовые движения рук	2
24			Основы акробатики	2
25			Чир-прыжки	2
26			Чир-прыжки	2
27			Пируэты	2
28			Пируэты	2
29			Постановка программы	2
30			Постановка программы	2
31			Отработка программы	2
32			Отработка программы	2
33			Отработка программы	2
34			Отработка соревновательной программы	2
35			Отработка соревновательной программы	2
36			Отработка соревновательной программы	2
37			Отработка соревновательной программы	2
38			Отработка соревновательной программы	2
49			Отработка соревновательной программы	2
40			Основы акробатики	2
41			Основы акробатики	2
42			Чир-прыжки	2
43			Чир-прыжки	2
44			Пируэты	2
45			Пируэты	2
46			Стретчинг	2

47			Стретчинг	2
48			Поддержки	2
49			Поддержки	2
50			Разучивание танцевальных связок	2
51			Разучивание танцевальных связок	2
52			Общая и специальная физическая подготовка	2
53			Общая и специальная физическая подготовка	2
54			Базовые движения рук	2
55			Основы акробатики	2
56			Чир-прыжки	2
57			Пируэты	2
58			Стретчинг	2
59			Стретчинг	2
60			Поддержки	2
61			Стретчинг	2
62			Стретчинг	2
63			Поддержки	2
64			Поддержки	2
65			Отработка программы	2
66			Отработка программы	2
67			Отработка программы	2
68			Отработка программы	2
69			Отработка программы	2
70			Отработка программы	2
71			Отработка программы	2
72			Отработка программы	2
73			Отработка программы	1
74			Контрольное занятие Представление готовой программы	2
			Итого	**142**

Воспитательная работа и массовые мероприятия

Таблица 21

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки
1	Посещение массовых мероприятий района	в течение года
2	Участие в праздничных программах	в течение года

3	Посвящение в чирлидеры	Ноябрь
4	Сдача нормативов подготовки	декабрь
7	Открытое занятие для родителей	май
8	Сдача нормативов подготовки	май

Взаимодействие тренера-преподавателя с родителями

Таблица 22

Формы взаимодействия	Тема	Сроки
Родительские собрания	• Организационное собрание • Подготовка к выступлениям и концертам. Организационные вопросы • Подведение итогов I полугодия. Спортивные и творческие планы на II полугодие • Итоги учебного года и творческие перспективы	сентябрь В течение года декабрь май
Совместные мероприятия	• Посещение детей с родителями праздничных концертов, соревнований района, города, концертных программ ДЮТЦ • Отчетные (открытые) уроки • Посещение отчетного концерта ДЮТЦ	В течение года декабрь, апрель май
Анкетирование родителей	Анкеты, предлагаемые родителям в начале года в середине года в конце года	Сентябрь Январь Май
Индивидуальные и групповые консультации	• Индивидуальные беседы с родителями о творческом развитии детей • Групповые консультации • Беседа о культуре поведения на праздничных мероприятиях • Индивидуальные консультации по развитию спортивных особенностей • Индивидуальные и групповые консультации по вопросам спортивно-хореографической подготовки	Октябрь Ноябрь Декабрь Февраль Апрель Май
Мастер-класс «Чир-фэмили»	Организация мастер-класса «Чир-фэмили» для членов семей учащихся с целью формирования интереса ближнего окружения учащегося к чир спорту.	В течение года

2-й год обучения на этапе начальной подготовки

На 2-м году обучения по данной программе принимаются обучающиеся, прошедшие подготовку 1-го года обучения на основании успешного прохождения итогового тестирования.

Особенности 2-го года обучения: обучающиеся совершенствуют ранее освоенные физические навыки и умения, изучают сложные гимнастические и

акробатические элементы, вращения и прыжки.

Происходит усложнение соревновательных и концертных программ. Они включают в себя как базовые, так и продвинутые элементы чирлидинга и чир джаза: сложные прыжки, вращения на 720 и более градусов. Увеличивается темп в музыкальном оформлении танцевальных программ. Включается синкопированное исполнение движений. Значительная часть времени уделяется постановочной деятельности и отработке соревновательной программы. обучающиеся, занимающиеся по данной образовательной программе, формируют основной концертный состав коллектива. Они выступают на соревнованиях, концертах, конкурсах и фестивалях, что формирует в них ответственность и командный дух. Обучающиеся имеют возможность расширять свой кругозор, посещая спортивные соревнования, массовые мероприятия, хореографические фестивали и конкурсы, знакомиться с различными видами спортивных дисциплин и танцевального искусства. Регулярные занятия позволяют обучающиеся совершенствовать своё мастерство, что позитивно влияет на формирование детской самооценки.

Задачи:

- научить основным упражнениям общей физической подготовки и специальной физической подготовки;

- научить правильному исполнению базовых элементов дисциплины «Чир джаз»;

- обучить правилам вида спорта «чир спорт», терминологии применяемой в дисциплине «Чир джаз»;

- обучить выразительности исполнения танцевальной программы;

- научить приемам релаксации и самодиагностики.

Развивающие:

- развитие физических данных ребенка: шаг, гибкость, растяжка, выворотность, прыжок, вращение;

- развить координационно-пространственные способности обучающихся, добиться синхронности исполнения танца, засчет взаимодействия внутри коллектива;

- развить чувство ритма и музыкальное исполнение танцевальных движений и спортивных элементов;

- развитие психических процессов таких как: память (тренировка зрительной и слуховой, двигательной и механической памяти), развитие внимания (его концентрация на конкретных объектах и общей картине), работа с восприятием окружающего мира через изучение возможностей собственного тела;

- развить коммуникабельность, сформировать навыки общения в коллективе.

Воспитательные:

- привить интерес к физической культуре и спорту;

- воспитание нравственных и волевых качеств личности: стремление к победе, упорство, трудолюбие, целеустремленность, выносливость;

- воспитание положительных качеств личности, таких как смелость, настойчивость, дисциплинированность, выдержка**,** организованность, ответственность;

- воспитание в обучающихся навыков взаимодействия и сотрудничества;

- воспитание личности обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты, обучающиеся умеют:

- правильно исполнять основные упражнения общей физической подготовки и специальной физической подготовки;

- правильно исполнять базовые элементы дисциплины «Чир джаз»;

- выразительно исполнять танцевально-спортивные программы;

Обучающиеся *знают:*

- правила «чир спорта», владеют терминологией, применяемой в дисциплине «Чир джаз»;

- приемы релаксации и самодиагностики, умеют отслеживать импульсы своего тела, контролировать процессы возбуждения и торможения

Метапредметные результаты, обучающиеся умеют:

- пользоваться своими физическими данными и развивать их: имеют шаг (мин. 110 гр.), развитую гибкость (умеют исполнять элемент: мост из положения стоя), хорошую растяжку (шпагаты во всех направлениях), выворотность (умеют исполнять движение «бабочка» и «лягушка», при условии, что колени и бедра лежат на полу), прыжок (чистое исполнение чир-прыжков), вращение (чистое исполнение пируэта со 2 и 4 позиции);

- исполнять координационно сложные элементы (переворот вперед со сменой ног, лип в сторону, прыжок той-тач, «колесо» в затяжке и пр.);

- музыкально исполнять танцевальные движения и спортивные элементы;

- одинаково уверенно воспринимать и воспроизводить хореографический текст, пользуясь любым видом памяти. Умеет долго концентрировать внимание и выполнять монотонные повторения;

- продуктивно взаимодействовать с членами команды. Умеют выстраивать внутри группы взаимоотношения, учитывая наличие специфических узкогрупповых целей и внутригрупповой системы ценностей.

Личностные результаты обучающихся:

- проявляют интерес к физической культуре и спорту, интересуются спортивными достижениями на государственном и мировом уровне;

- умеют концентрировать максимум усилий на учебно-тренировочном процессе, добросовестно выполняют тренировочные задания;

- умеют стойко переносить интенсивные нагрузки, способны дисциплинированно и ответственно преодолевать все сложности на пути к достижению спортивного результата;

- ощущают себя неотъемлемой частью команды; следят не только за своими успехами и неудачами, но и отслеживают командные результаты, умеют продуктивно взаимодействовать внутри команды и сотрудничать друг с другом;

- умеют установку на здоровый образ жизни, соблюдают учебно-тренировочный план, имеют сформированный режим дня, включающий здоровый сон, питание и время отдыха.

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности. *Теория:*

Знакомство с дисциплиной, с правилами поведения в спортивном зале и формой одежды. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Знакомство с правилами проведения соревнований по чир спорту, разновидности его дисциплин. Кодекс чирлидера. Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.

Форма контроля: тестирование

Тема 2. Дисциплины перфоманса в чир спорте *Теория.*

История. Появление первых европейских федераций по чирлидингу. Первый чемпионат Европы в Германии. Формирование первых правил соревнований и критерии оценки соревновательных программ по чирлидингу. Создание международной федерации чирлидинга (2008 г.). Создание Международного союза чирлидинга. Разграничение программ на два основных направления: чир и перфоманс (с поддисциплинами в каждом). История чирлидинга в России с 1995 года. Признание чирлидинга как вида спорта на территории РФ и включение в государственный реестр видов спорта (2007 год).

Форма контроля: зачет (тестирование)

Тема 3. Правила вида спорта. Терминология. *Теория.*

Правила разработаны в соответствии с Правилами Международного союза чир спорта (ICU – International Cheer Union) и распространяются на все официальные спортивные соревнования по виду спорта «чир спорт». Деление спортивных дисциплин чир спорта на два вида: артистические - «чир перфоманс» (чир-джаз, чир-фристайл, чир-хип-хоп) и акробатические - «чирлидинг» Требования настоящих Правил к количеству спортсменов на соревновательной площадке в зависимости от дисциплины.

На соревнованиях присутствует деление спортсменов в зависимости от возрастных категорий (мальчики, девочки - 8-11 лет, юниоры, юниорки - 12-16 лет, мужчины, женщины - 14 лет и старше)

Обязанности участников соревнований регулируются п. 1.11.1 Правил вида спорта «Чир спорт».

Непосредственное руководство соревнованиями осуществляет главная судейская коллегия. В соответствии с правилами вся команда должна быть одета

в единообразную форму и сценический костюм, иметь специальную профессиональную обувь для выступлений.

Требования по безопасности на соревнованиях и тренировках. Запрет на ношение разного рода украшений (сережки, кольца, подвески, пирсинг).

Ответственность за нарушение требований настоящих Правил, начисление штрафных баллов судьями.

Форма контроля: зачет (тестирование)

Дистанционная поддержка: (приложение 1)

Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Теория.

Значение ОФП для общего здоровья человека. ОФП в чирлидинге. Значение СФП для спортсмена чирлидера. Детский фитнес. Особенности и правила выполнения упражнений. Основные комплексы упражнений ОФП и СФП.

Практика.

Комплекс упражнений по ОФП и СФП:

- подъем туловища из положения «лежа на спине»;
- подъем туловища из положения «лежа на животе» (лодочка);
- выпрыгивания («лягушки»);
- сгибание- разгибание рук в упоре лежа (отжимания);
- прыжок в длину с места;
- челночный бег 3х10 с высокого старта;
- наклон вперед (складка);
- удержание равновесия, стойка на одной ноге, другая согнута в колене;
- упражнение «рыбка» (прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе) - наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, руками коснуться пола, исходное положение: лежа на спине.

Форма контроля: Зачет посредством сдачи итоговых нормативов.

сдача нормативов общей физической подготовки

Таблица 23

№	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки

1	Бег челночный 3х10 м с высокого старта	с	не более 10,3	не более 10,6
2	Удержание равновесия	с	Не менее	Не менее
	Стойка на одной ноге, другая согнута в колене и ее стопа касается опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног.		5	5
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Количество раз	Не менее 7	Не менее 5
4	Упражнение «рыбка» Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе	Количество раз	Не менее 10	Не менее 10
5	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, руками коснуться пола	Количество раз	Не менее 2	Не менее 3
5	исходное положение: лежа на спине Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 секунд	Количество раз	Не менее 15	Не менее 15

сдача нормативов специальной физической подготовки

№	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее 90	не менее 90
2	Продольный шпагат (с правой и левой ноги) Выполнение не менее одного шпагата.	с	не менее 5	не менее 5
3	Поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата.	с	не менее 5	не менее 5
4	Стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны – горизонтальная фиксация положения туловища (упражнение «ласточка») Фиксация положения	с	Не менее 5	Не менее 8

5	Исходное положение: лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев до пяток не более 40 см (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	Не менее 5	Не менее 5

Тема 5. Базовые движения *Теория.*

Положение рук и кистей. 4 базовых положения кистей: кулак (четыре пальца сжаты в кулак, а большой палец прижат поверх них, кулак и запястье находятся на одной линии), клинок (пальцы вытянуты, большой палец прижат, ладонь плоская), клэп-хлопок (ладони соединяются плашмя), класп-хлопок (одна ладонь захватывает другую). Базовые движения с любым из двух положений кисти: кулак или клинок, положение кистей для всей команды определяет тренер-преподавватель.

Практика.

Разучивание танцевальных связок, направленных на развитие координации движений, состоящих из совокупности базовых положений рук и кистей.

Форма контроля: зачет (тестирование)

Дистанционная поддержка: (приложение 1)

Тема 6. Основы акробатики Теория.

Акробатика как раздел гимнастики с упражнениями на силу, ловкость, прыгучесть и баланс (удержание равновесия или эквилибристика). Выполнение акробатических элементов требует хорошей растяжки мышц и подвижности суставов. Акробатика в чирлидинге (кувырок, «колесо», «рондат» и т. д.). Акробатика как визуальный эффект для повышения зрелищности чирлидинговой программы.

Оценка сложности, точности, чистоты, четкости и визуального эффекта.

Критерии оценки:

- прямой корпус, натянутые ноги, руки чирлидера во врем выполнения элементов,

- четкость приземления (выполняется на две ноги вместе),

- стабильность положения при приземлении,

- техника выполнения элемента.

Практика. Разучивание техники выполнения различных элементов:

Рондат вид акробатического переворота с поворотом на 180° вокруг продольной оси,

Переворот вперед через положение «мост»

Переворот вперед

Переворот вперед из стойки на руках

Дистанционная поддержка: (приложение 1)

Тема 7. Чир- и лип-прыжки *Теория.*

Быстрое, резкое перемещение тела вверх отталкиванием ног от точки опоры с выполнением вида прыжка в воздухе и последующим приземлением на две ноги. Оценивается техника, высота и чистота прыжка, включая приземление.

Критерии оценки:

- техника выполнения прыжка,

- растяжка чирлидеров и сила прыжка,

- натянутость ног и рук черлидеров во время прыжка (колени и локти не должны быть согнуты),

- стабильность приземления (тихое и устойчивое),

- количество участников, выполняющих дополнительный прыжок (все участники/часть команды),

- количество выполнений прыжка (двойной прыжок, серии прыжков)

- визуальная эффектность прыжков,

- сложность прыжков.

Виды прыжков в чирлидинге:

- Стредл (прыжок ноги врозь, ноги прямые, колено направлено вперед)
- Абстракт (одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая - отведена назад, колено максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону)
- Так (прыжок в группировку. Колени прижаты к груди)

- Стэг сит (одна нога прямая, поднята в сторону как можно выше, колено направлено вверх, вторая - перед корпусом, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону)
- Херки (одна нога прямая, поднята в сторону, вторая отведена назад, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону)
- Хедлер (одна нога прямая поднята вверх как можно выше, вторая - согнута, колено направлено вниз)
- Двойная девятка (одна нога поднята, колено согнуто и направлено во внешнюю сторону, вторая
- прямая поднята вперед горизонтально пола. Руки повторяют движение ног, изображая девятку)
- Точ тач (прямые ноги подняты в стороны как можно выше, колени направлены вверх)
- Универсальный (сначала выполняется прыжок точ тач, руки при этом выводятся вверх, далее для продления прыжка в воздухе прямые руки резко переводятся в нижнее положение. Приземление на две ноги)
- Пайк (прямые соединенные вместе ноги подняты вперед параллельно полу)
- Вокруг света (сначала выполняется прыжок ПАЙК, затем в верхнем положении ноги переводятся в положение ТОЙ ТАЧ. Приземление на две ноги. Движение рук повторяет движение ног) *Практика.*

Разучивание танцевальных связок, состоящих из различных комбинаций нескольких прыжковых элементов. Комбинации разучиваются в чистом виде. Выполняются прыжки по выбору команды.

Дистанционная поддержка: (приложение 1)

Тема 8. Прыжки из классического и современного танца (allegro) *Теория.*

Малые прыжки:

- Saute (от sauter — прыгать). Основное понятие- «прыжок». Прыжок с двух ног на две с фиксацией позиции ног в воздухе и при приземлении. Выполняется по I,II,IV и V позициям. - Changement de pied (changement- перемена, pied- нога, стопа)- Прыжок из V позиции в V с переменой ног в воздухе. Может

исполняться на маленьком (petit de p.) и большом прыжке (grand Ch. de p.) и с поворотом в воздухе (tour en l'air).

- Echappe (от echapper — ускользать, вырываться) -движение состоит из двух прыжков, во время которых ноги переводятся из закрытой позиции(V) в открытую (II или IV) и обратно в закрытую. Исполняется на маленьком и большом прыжке — petit Echappe и grand Echappe, а также с заноской — Echappe battu.

Средние прыжки:

- Sissonne simple (от simple-простой, не сложный) - V позиция, demi-plie, делается прыжок, во время которого ноги соединены вместе, колени и пальцы вытянуты. После прыжка опуститься на одну ногу в plié, другая sur le cou-de-pied, и закончить, сделав assemble.
- Sissonne ouverte (от ouvertement - открытый) - Это pas является развитием SISSONE SIMPLE, т.е. после прыжка из положения sur le cou-de-pied нога открывается на 45° — в сторону, вперед или назад, (оставаясь в plié).
- Sissonne ferme (от fermeture — закрытый) - Небольшой прыжок. V позиция, demi-plie, прыжок выполняется по направлению (вперед, назад или в сторону), рабочая нога открывается на II позицию (45°). Когда толчковая нога приземляется, рабочая закрывается в V позицию (практически одновременно).
- Sissonne tombe (От tombée — падение) - V позиция, demi-plie, прыжок с двух ног, проходящим движением правая sur le cou-de-pied (или у колена, в зависимости grand или pettit pas). Падение на plié на левую ногу, с одновременным выниманием правой ноги на croise или efface, затем, как бы с запозданием, на plié (после большого прыжка можно завершить pas de bourre).

Практика.

Разучивание танцевальных связок, состоящих из различных комбинаций нескольких прыжковых элементов. Комбинации разучиваются в чистом виде.

Тема 9. Пируэты *Теория.*

Пируэт – вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов. Виды пируэтов (ан. туров) разучиваемых на втором году обучения:

- тур en dehors из 2,4,5 позиций,
- тур en dedans из 2,4,5 позиций,
- туры pique, туры degage,
- fouette,
- grand piroiette,
- «солнышко»,
- джазовые вращения (джазовый пируэт, «карандаш», пируэт в attitude).

Пируэт двойной - вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 720 градусов без опускания опорной ноги на пятку.

Критерии оценки:

- устойчивость пируэта, соблюдение равновесия
- количество вращений (одинарный/двойной)
- техничность исполнения
- четкое завершение элемента.

Практика.

Разучивание танцевальных связок, состоящих из различных комбинаций нескольких прыжковых элементов. Комбинации разучиваются в чистом виде.

Тема 10. Стретчинг Теория.

Изучение мышечного каркаса, основы анатомии и физиологии при работе с различными группами мышц. Комплекс упражнений на растяжку и гибкость. Помогает улучшить работу и эластичность связок, мышц, увеличить подвижность суставов.

Практика.

Исполнение упражнений на растяжку мышц задней поверхности голени, мышц передней поверхности бедра, мышц задней поверхности бедра, мышц внутренней поверхности бедра, а также мышц спины.

Дистанционная поддержка: (приложение 1)

Тема 11. Поддержки *Теория.*

Танцевальные поддержки являются одним из средств художественной выразительности в танце и насыщают танцевальную программу яркими визуальными элементами.

К поддержкам относятся позы и различные положения, в которых база удерживает флайера под живот, спину, бедра, руки, ступни. Они выполняются силой, толчком и толчком с полетом. В чир данс программах исполняются парные поддержки, поддержки в тройках и групповые поддержки с большим количеством участников.

Практика.

Техника исполнения парных поддержек. Техника исполнения поддержек в тройках. Техника исполнения групповых поддержек. Техника безопасности для базы и для флайера.

Тема 12. Разучивание танцевальных связок *Теория.*

Разбор и разучивание танцевальных блоков программы для соревнований. Разбор по видео программ, ведущих российских и зарубежных команд.

Практика: Разучивание и отработка танцевальных связок, включающих *о*бязательные элементы фристайл программы: чир-прыжки (примеры см. выше), лип-прыжки (см. выше), пируэты (см. выше), «шпагаты», battment.

«Шпагат» — положение тела, при котором ноги находятся на одной линии, разведенные в противоположных направлениях.

Критерии оценки:

- растяжка и гибкость спортсменов,
- техника исполнения,
- натянутость ног во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты),
- разнообразие шпагатов,
- резкое движение ногой вперед, назад, в сторону или круговое движение ногой (rond).

При выполнении махов колено должно быть «натянуто». Технически правильное выполнение махов – быстрым резким движением от бедра. Махи выполняются синхронно с максимальной амплитудой.

Баллы даются за гибкость, сложность, технику выполнения и комбинации махов.

Тема 13. Постановка программы *Практика.*

Построение программы для выступлений, на основании требований «Правил вида спорта» к составлению соревновательных программ. Постановка программы осуществляется с учетом физических навыков учеников, уровня их общей и специальной физической подготовки, умений исполнять элементы чир спорта. Готовая программа в полной мере должна соответствовать правилам, предъявляемым к дисциплине «Чир джаз».

Дистанционная поддержка: (приложение 1).

Тема 14. Отработка соревновательной программы *Практика.*

Репетиционная работа над созданной соревновательной программой. Работа над техничностью и синхронностью исполнения, артистичностью, музыкальностью.

Тема 15. Контрольное занятие. Представление готовой программы. *Практика.*

Демонстрационный показ готовой танцевальной программы в дисциплине «Чир джаз». Объяснение обучающимся оснований её соответствия правилам чир спорта.

Таблица 24

Номер занятия	Дата занятия планируемая	Дата занятия фактическая	Тема учебного занятия	Кол-во часов
1			Вводное занятие. Техника безопасности на тренировке.	2
2			Дисциплины перфоманса в чир спорте	2
3			Правила вида спорта Терминология	2
4			Правила вида спорта Терминология	2
5			Правила вида спорта Терминология	2
6			Общая и специальная физическая подготовка	2
7			Общая и специальная физическая подготовка	2
8			Базовые движения рук	2
9			Базовые движения рук	2
10			Основы акробатики	2
11			Основы акробатики	2

12			Чир- и лип-прыжки	2
13			Чир- и лип-прыжки	2
14			Прыжки из классического и современного танца (allegro)	2
15			Прыжки из классического и современного танца (allegro)	2
16			Пируэты	2
17			Пируэты	2
18			Стретчинг	2
19			Стретчинг	2
20			Поддержки	2
21			Поддержки	2
22			Разучивание танцевальных связок	2
23			Разучивание танцевальных связок	2
24			Постановка программы	2
25			Постановка программы	2
26			Постановка программы	2
27			Постановка программы	2
28			Общая и специальная физическая подготовка	2
29			Общая и специальная физическая подготовка	2
30			Базовые движения рук	2
31			Базовые движения рук	2
32			Основы акробатики	2
33			Основы акробатики	2
34			Чир- и лип-прыжки	2
35			Чир- и лип-прыжки	2
36			Прыжки из классического и современного танца (allegro)	2
37			Прыжки из классического и современного танца (allegro)	2
38			Пируэты	2
39			Пируэты	2
40			Постановка программы	2
41			Постановка программы	2

42			Отработка соревновательной программы	2

43			Отработка соревновательной программы	2
44			Отработка соревновательной программы	2
45			Отработка соревновательной программы	2
46			Отработка соревновательной программы	2
47			Отработка соревновательной программы	2
48			Отработка соревновательной программы	2
49			Отработка соревновательной программы	2
50			Отработка соревновательной программы	2
51			Отработка соревновательной программы	2
52			Основы акробатики	2
53			Основы акробатики	2
54			Чир- и лип-прыжки	2
55			Чир- и лип-прыжки	2
56			Прыжки из классического и современного танца (allegro)	2
57			Прыжки из классического и современного танца (allegro)	2
58			Пируэты	2
59			Пируэты	2
60			Стретчинг	2
61			Стретчинг	2
62			Поддержки	2
63			Поддержки	2
64			Разучивание танцевальных связок	2
65			Разучивание танцевальных связок	2
66			Постановка программы	2
67			Постановка программы	2
68			Разучивание танцевальных связок	2
69			Разучивание танцевальных связок	2
70			Общая и специальная физическая подготовка	2
71			Общая и специальная физическая подготовка	2

72			Базовые движения рук	2
73			Основы акробатики	2
74			Основы акробатики	2
75			Чир- и лип-прыжки	2
76			Чир- и лип-прыжки	2
77			Прыжки из классического и современного танца (allegro)	2
78			Прыжки из классического и	2
			современного танца (allegro)	
79			Пируэты	2
80			Пируэты	2
81			Стретчинг	2
82			Стретчинг	2
83			Поддержки	2
84			Разучивание танцевальных связок	2
85			Разучивание танцевальных связок	2
86			Стретчинг	2
87			Стретчинг	2
88			Поддержки	2
89			Поддержки	2
90			Разучивание танцевальных связок	2
91			Разучивание танцевальных связок	2
92			Постановка программы	2
93			Постановка программы	2
94			Общая и специальная физическая подготовка	2
95			Общая и специальная физическая подготовка	2
96			Базовые движения рук	2
97			Базовые движения рук	2
98			Основы акробатики	2
99			Основы акробатики	2
100			Чир- и лип-прыжки	2
101			Прыжки из классического и современного танца (allegro)	2
102			Пируэты	2
103			Пируэты	2
104			Стретчинг	2
105			Стретчинг	2
106			Общая и специальная физическая подготовка	2
107			Общая и специальная физическая подготовка	2
108			Контрольное занятие Представление готовой программы	2

			Итого	**216**

Воспитательная работа и массовые мероприятия

Таблица 25

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки
1	Посещение массовых мероприятий	в течение года
2	Участие в праздничных программах	в течение года
3	Посвящение в чирлидеры	Ноябрь
4	Сдача нормативов подготовки	Декабрь
5	Открытое занятие для родителей	Апрель
6	Сдача нормативов подготовки	Май

Взаимодействие тренера-преподавателя с родителями

Таблица 26

Формы взаимодействия	Тема	Сроки
Родительские собрания	• Организационное собрание • Подготовка к выступлениям и концертам. Организационные вопросы • Подведение итогов I полугодия. Спортивные и творческие планы на II полугодие • Итоги учебного года и творческие перспективы	Сентябрь В течение года Декабрь Май
Совместные мероприятия	• Посещение детей с родителями праздничных концертов, соревнований района, города, концертных программ • Отчетные (открытые) уроки • Посещение отчетного концерта	В течение года Декабрь, апрель Май
Анкетирование родителей	Анкеты, предлагаемые родителям в начале года в середине года в конце года	Сентябрь Январь Май
Индивидуальные и групповые консультации	• Индивидуальные беседы с родителями о творческом развитии детей • Групповые консультации • Беседа о культуре поведения на праздничных мероприятиях • Индивидуальные консультации по развитию спортивных особенностей • Индивидуальные и групповые консультации по вопросам спортивно-хореографической подготовки	Весь период
Мастер-класс «Чир-фэмили»	Организация мастер-класса «Чир-фэмили» для членов семей, обучающихся с целью формирования интереса ближнего окружения, учащегося к чип спорту.	В течение года

3-ий год обучения на этапе начальной подготовки

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория. Знакомство с дисциплиной, с правилами поведения в спортивном зале и формой одежды. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Знакомство с правилами проведения соревнований по чир спорту, разновидности его дисциплин. Кодекс чирлидера. Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи. *Форма контроля:* тестирование

Тема 2. История чирлидинга и чир спорта *Теория.*

История.Появление первых европейских федераций по чирлидингу. Первый чемпионат Европы в Германии. Формирование первых правил соревнований и критерии оценки соревновательных программ по чирлидингу. Создание международной федерации чирлидинга (2008 г.). Создание Международного союза чирлидинга. Разграничение программ на два основных направления: чир и перфоманс (с поддисциплинами в каждом). История чирлидинга в России с 1995 года. Признание чирлидинга как вида спорта на территории РФ и включение в государственный реестр видов спорта (2007 год). Общая численность занимающихся чирлидингом по данным Министерства спорта РФ 50 тысяч человек.

Форма контроля: зачет (тестирование)

Тема 3. История танцевального искусства Теория.

История возникновения танца. Народный танец. Возникновение балета. Современный танец в XX веке. История возникновения джазового танца. Танец в сложнокординационных видах спорта.

Форма контроля: зачет (тестирование), реферат.

Дистанционная поддержка: (приложение 1)

Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Теория.

Значение ОФП для общего здоровья человека. ОФП в чирлидинге. Значение СФП для спортсмена чирлидера. Особенности и правила выполнения упражнений.

Основные комплексы упражнений ОФП и СФП.

Практика.

Комплекс упражнений по ОФП и СФП:

- Подъем туловища из положения «лежа на спине»;
- Подъем туловища из положения «лежа на животе» (лодочка);
- Выпрыгивания («лягушки»);
- Сгибание- разгибание рук в упоре лежа (отжимания);
- Прыжок в длину с места;
- Челночный бег 3х10 с высокого старта;
- Наклон вперед (складка);
- удержание равновесия, стойка на одной ноге, другая согнута в колене;
- упражнение «рыбка» (прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе) - наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, руками коснуться пола, исходное положение: лежа на спине

Форма контроля: Зачет посредством сдачи итоговых нормативов.

сдача нормативов общей физической подготовки

Таблица 27

№	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1	Бег челночный 3х10 м с высокого старта	с	не более 10,3	не более 10,6
2	Удержание равновесия	с	Не менее	Не менее
	Стойка на одной ноге, другая согнута в колене и ее стопа касается опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног.		5	5
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Количество раз	Не менее 7	Не менее 5
4	Упражнение «рыбка» Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе	Количество раз	Не менее 10	Не менее 10
5	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, руками коснуться пола	Количество раз	Не менее 2	Не менее 3

5	исходное положение: лежа на спине Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 секунд	Количество раз	Не менее 15	Не менее 15

сдача нормативов специальной физической подготовки

№	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее 90	не менее 90
2	Продольный шпагат (с правой и левой ноги) Выполнение не менее одного шпагата.	с	не менее 5	не менее 5
3	Поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата.	с	не менее 5	не менее 5
4	Стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны – горизонтальная фиксация положения туловища (упражнение «ласточка») Фиксация положения	с	Не менее 5	Не менее 8
5	Исходное положение: лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев до пяток не более 40 см (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	Не менее 5	Не менее 5

Тема 5. Базовые движения *Теория.*

Положение рук и кистей. 4 базовых положения кистей: кулак (четыре пальца сжаты в кулак, а большой палец прижат поверх них, кулак и запястье находятся на одной линии), клинок (пальцы вытянуты, большой палец прижат, ладонь плоская), клэп-хлопок (ладони соединяются плашмя), класп-хлопок (одна ладонь захватывает другую). Базовые движения с любым из двух положений кисти: кулак или клинок, положение кистей для всей команды определяет тренер-преподаватель.

Практика. Разучивание танцевальных связок, направленных на развитие

координации движений, состоящих из совокупности базовых положений рук и кистей.

Форма контроля: зачет (тестирование)

Дистанционная поддержка: (приложение 1)

Тема 6. Сценическая акробатика *Теория.*

Взаимодействие элементов акробатики с танцем. Изучение сложных акробатических элементов на силу, ловкость, прыгучесть и баланс выполняются практически без статических фигур и пауз. Комплекс упражнений, элементов и поддержек, специально подобранных с целью увеличения возможностей в танце, придания большей зрелищности.

Акробатика как визуальный эффект для повышения зрелищности чирлидинговой программы.

Оценка сложности, точности, чистоты, четкости и визуального эффекта.

Критерии оценки:

- прямой корпус, натянутые ноги, руки чирлидера во время выполнения элементов,
- четкость приземления (выполняется на две ноги вместе),
- стабильность положения при приземлении,
- техника выполнения элемента.

Практика. Разучивание техники выполнения связок акробатических элементов:

«колесо» + «рондат»

«рондат» + переворот вперед/назад

«колесо» + переворот вперед/назад

Переворот вперед/назад на одной руке + «шпагат».

Тема 7. Чир-прыжки *Теория.*

Быстрое, резкое перемещение тела вверх отталкиванием ног от точки опоры с выполнением вида прыжка в воздухе и последующим приземлением на две ноги. Оценивается техника, высота и чистота прыжка, включая приземление.

Критерии оценки:

- техника выполнения прыжка,
- растяжка и сила прыжка,

- натянутость ног и рук, учащихся во время прыжка (колени и локти не должны быть согнуты),

- стабильность приземления (тихое и устойчивое),

- количество участников, выполняющих дополнительный прыжок (все участники/часть команды),

- количество выполнений прыжка (двойной прыжок, серии прыжков),

- визуальная эффектность прыжков,

ложность прыжков.

Виды прыжков в чирлидинге:

- Стредл (Прыжок ноги врозь, ноги прямые, колено направлено вперед.
- Абстракт (Одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая - отведена назад, колено максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону).
- Так (Прыжок в группировку. Колени прижаты к груди).
- Стэг сит (Одна нога прямая, поднята в сторону как можно выше, колено направлено вверх, вторая - перед корпусом, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону).
- Херки (Одна нога прямая, поднята в сторону, вторая отведена назад, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону).
- Хедлер (Одна нога прямая поднята вверх как можно выше, вторая - согнута, колено направлено вниз).
- Двойная девятка (Одна нога поднята, колено согнуто и направлено во внешнюю сторону, вторая прямая поднята вперед горизонтально пола. Руки повторяют движение ног, изображая девятку).
- Той тач (Прямые ноги подняты в стороны как можно выше, колени направлены вверх).
- Универсальный (Сначала выполняется прыжок точ тач, руки при этом выводятся вверх, далее для продления прыжка в воздухе прямые руки резко переводятся в нижнее положение. Приземление на две ноги).
- Пайк (Прямые соединенные вместе ноги подняты вперед параллельно полу).

- Вокруг света (Сначала выполняется прыжок ПАЙК, затем в верхнем положении ноги переводятся в положение ТОЙ ТАЧ. Приземление на две ноги. Движение рук повторяет движение ног).

Практика. Разучивание танцевальных связок, состоящих из различных комбинаций нескольких прыжковых элементов. Комбинации разучиваются в чистом виде. Выполняются прыжки по выбору команды. Дистанционная поддержка: (приложение 1).

Тема 8. Лип-прыжки *Теория.*

Виды лип прыжков в чир спорте:

- Высокий лип вперед (grand jete) - выброс одной прямой ноги высоко вперед, вторая нога остается сзади, стремясь к положению шпагата в воздухе.
- Высокий лип вперед (grand pas de chat) - выброс одной согнутой ноги высоко вперед, с открывание ноги в воздухе, вторая нога остается сзади, стремясь к положению шпагата в воздухе - Высокий лип в сторону - выброс одной ноги высоко в сторону, вторая нога поднимается в противоположную сторону, стремясь к положению поперечного шпагата в воздухе.
- Переменный лип - выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат. Приземление на другую ногу.
- Переменный лип с переходом в «той тач» - выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат поворот корпуса на 45 градусов и переход в положение «той тач».
- *Практика.* Разучивание танцевальных связок, состоящих из различных комбинаций нескольких прыжковых элементов. Комбинации разучиваются в чистом виде.

Тема 9. Пируэты *Теория.*

Пируэт – вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов.

Виды пируэтов (ан. туров) разучиваемых на втором году обучения:

- тур en dehors из 2,4,5 позиций,
- тур en dedans из 2,4,5 позиций,
- туры pique, туры degage,
- fouette,

- grand piroiette,
- «солнышко»,
- джазовые вращения (джазовый пируэт, «карандаш», пируэт в attitude).

Пируэт двойной - вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 720 градусов без опускания опорной ноги на пятку.

Критерии оценки:

- устойчивость пируэта, соблюдение равновесия
- количество вращений (одинарный/двойной)
- техничность исполнения
- четкое завершение элемента.

Практика. Разучивание танцевальных связок, состоящих из различных комбинаций нескольких прыжковых элементов. Комбинации разучиваются в чистом виде.

Тема 10. Стретчинг Теория.

Изучение мышечного каркаса, основы анатомии и физиологии при работе с различными группами мышц. Комплекс упражнений на растяжку и гибкость. Помогает улучшить работу и эластичность связок, мышц, увеличить подвижность суставов.

Практика. Исполнение упражнений на растяжку мышц задней поверхности голени, мышц передней поверхности бедра, мышц задней поверхности бедра, мышц внутренней поверхности бедра, а также мышц спины.

Дистанционная поддержка: (приложение 1)

Тема 11. Поддержки *Теория.*

Танцевальные поддержки являются одним из средств художественной выразительности в танце и насыщают танцевальную программу яркими визуальными элементами.

К поддержкам относятся позы и различные положения, в которых база удерживает флайера под живот, спину, бедра, руки, ступни. Они выполняются силой, толчком и толчком с полетом. В чир данс программах исполняются парные поддержки, поддержки в тройках и групповые поддержки с большим количеством участников.

Практика. Техника исполнения парных поддержек. Техника исполнения поддержек в тройках. Техника исполнения групповых поддержек. Техника безопасности для базы и для флайера.

Тема 12. Разучивание танцевальных связок *Теория.*

Разбор и разучивание танцевальных блоков программы для соревнований. Танцевальные связки строятся в основном на основе базовых движений Чир спорта, должны включать в себя разнообразные движения, быть энергичным. Выполняется всей командой минимум на 8 счетов.

Практика. Разучивание и отработка танцевальных связок, включающих *о*бязательные элементы фристайл программы: чир-прыжки (примеры см. выше), лип-прыжки (см. выше), пируэты (см. выше), шпагаты, махи.

«Шпагат» — положение тела, при котором ноги находятся на одной линии, разведенные в противоположных направлениях.

Критерии оценки:

- растяжка и гибкость черлидеров,
- техника исполнения,
- натянутость ног во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты),
- разнообразие шпагатов.

Мах – резкое движение ногой вперед, назад, в сторону или круговое движение ногой (мах веер).

При выполнении махов колено должно быть «натянуто». Технически правильное выполнение махов – быстрым резким движением от бедра. Махи выполняются синхронно с максимальной амплитудой.

Баллы даются за гибкость, сложность, технику выполнения и комбинации махов.

Критерии оценки:

- растяжка и гибкость черлидеров,
- техника исполнения,
- натянутость ног черлидеров во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты),
- разнообразие комбинаций махов.

Тема 13. Постановка программы *Практика.*

Построение программы для выступлений, на основании требований «Правил вида спорта» к составлению соревновательных программ. Постановка программы осуществляется с учетом физических навыков учеников, уровня их общей и специальной физической подготовки, умений исполнять элементы чир спорта. Готовая программа в полной мере должна соответствовать правилам, предъявляемым к дисциплине «Чир джаз».

Дистанционная поддержка: (приложение 1)

Тема 14. Отработка соревновательной программы *Практика.*

Репетиционная работа над созданной соревновательной программой. Работа над техничностью и синхронностью исполнения, артистичностью, музыкальностью.

Тема 15. Контрольное занятие. Представление готовой программы. *Практика.*

Демонстрационный показ готовой танцевальной программы в дисциплине «Чир джаз». Объяснение обучающимся оснований её соответствия правилам чир спорта.

Календарно-тематическое планирование по программе «Чир Джаз»
3-й год обучения на этапе начальной подготовки

Таблица 28

Номер занятия	Дата занятия планируемая	Дата занятия фактическая	Тема учебного занятия	Кол-во часов
1			Вводное занятие. Техника безопасности на тренировке.	2
2			История чирлидинга и чир спорта	2
3			История танцевального искусства	2
4			История танцевального искусства	2
5			История танцевального искусства	2
6			Общая и специальная физическая подготовка	2
7			Общая и специальная физическая подготовка	2
8			Базовые движения рук	2
9			Базовые движения рук	2
10			Сценическая акробатика	2
11			Сценическая акробатика	2
12			Чир-прыжки	2

13			Чир-прыжки	2
14			Лип-прыжки	2
15			Лип-прыжки	2
16			Пируэты	2
17			Пируэты	2
18			Стретчинг	2
19			Стретчинг	2
20			Поддержки	2
21			Поддержки	2
22			Разучивание танцевальных связок	2
23			Разучивание танцевальных связок	2
24			Постановка программы	2
25			Постановка программы	2
26			Постановка программы	2
27			Постановка программы	2
28			Общая и специальная физическая подготовка	2
29			Общая и специальная физическая подготовка	2

30			Базовые движения рук	2
31			Базовые движения рук	2
32			Сценическая акробатика	2
33			Сценическая акробатика	2
34			Чир-прыжки	2
35			Чир-прыжки	2
36			Лип-прыжки	2
37			Лип-прыжки	2
38			Пируэты	2
39			Пируэты	2
40			Постановка программы	2
41			Постановка программы	2
42			Отработка соревновательной программы	2
43			Отработка соревновательной программы	2
44			Отработка соревновательной программы	2
45			Отработка соревновательной программы	2
46			Отработка соревновательной программы	2
47			Отработка соревновательной программы	2
48			Отработка соревновательной программы	2
49			Отработка соревновательной программы	2

50			Отработка соревновательной программы	2
51			Отработка соревновательной программы	2
52			Сценическая акробатика	2
53			Сценическая акробатика	2
54			Чир-прыжки	2
55			Чир-прыжки	2
56			Лип-прыжки	2
57			Лип-прыжки	2
58			Пируэты	2
59			Пируэты	2
60			Стретчинг	2
61			Стретчинг	2
62			Поддержки	2
63			Поддержки	2
64			Разучивание танцевальных связок	2
65			Разучивание танцевальных связок	2
66			Постановка программы	2
67			Постановка программы	2
68			Разучивание танцевальных связок	2
69			Разучивание танцевальных связок	2
70			Общая и специальная физическая подготовка	2
71			Общая и специальная физическая подготовка	2
72			Базовые движения рук	2
73			Сценическая акробатика	2
74			Сценическая акробатика	2
75			Чир-прыжки	2
76			Чир-прыжки	2
77			Лип-прыжки	2
78			Лип-прыжки	2
79			Пируэты	2
80			Пируэты	2
81			Стретчинг	2
82			Стретчинг	2
83			Поддержки	2
84			Разучивание танцевальных связок	2
85			Разучивание танцевальных связок	2
86			Стретчинг	2
87			Стретчинг	2
88			Поддержки	2
89			Поддержки	2
90			Разучивание танцевальных связок	2
91			Разучивание танцевальных связок	2
92			Постановка программы	2

93			Постановка программы	2
94			Общая и специальная физическая подготовка	2
95			Общая и специальная физическая подготовка	2
96			Базовые движения рук	2
97			Базовые движения рук	2
98			Сценическая акробатика	2
99			Сценическая акробатика	2
100			Чир-прыжки	2
101			Лип-прыжки	2
102			Пируэты	2
103			Пируэты	2
104			Стретчинг	2
105			Стретчинг	2
106			Общая и специальная физическая подготовка	2
107			Общая и специальная физическая подготовка	2
108			Контрольное занятие Представление готовой программы	2
			Итого	**216**

Воспитательная работа и массовые мероприятия

Таблица 29

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки
1	Посещение массовых мероприятий	в течение года
2	Участие в праздничных программах	в течение года
	Посвящение в чирлидеры	Ноябрь
	Сдача нормативов подготовки	Декабрь
	Открытое занятие для родителей	Май
	Сдача нормативов подготовки	Май

Формы взаимодействия	Тема	Сроки
Родительские собрания	• Организационное собрание • Подготовка к выступлениям и концертам. Организационные вопросы • Подведение итогов I полугодия. Спортивные и творческие планы на II полугодие • Итоги учебного года и творческие перспективы	Сентябрь В течение года Декабрь Май

Совместные мероприятия	• Посещение детей с родителями праздничных концертов, соревнований района, города, концертных программ ДЮТЦ • Отчетные (открытые) уроки • Посещение отчетного концерта ДЮТЦ	В течение года Декабрь, апрель Май
Анкетирование родителей	Анкеты, предлагаемые родителям в начале года в середине года в конце года	 Сентябрь Январь Май
Индивидуальные и групповые консультации	• Индивидуальные беседы с родителями о творческом развитии детей • Групповые консультации • Беседа о культуре поведения на праздничных мероприятиях • Индивидуальные консультации по развитию спортивных особенностей • Индивидуальные и групповые консультации по вопросам спортивно-хореографической подготовки	Октябрь Ноябрь Декабрь Февраль Апрель Май
Мастер-класс «Чир-фэмили»	Организация мастер-класса «Чир-фэмили» для членов семей учащихся с целью формирования интереса ближнего окружения учащегося к чир спорту.	В течение года

Оценочные и методические материалы

Тренерско-преподавательские методики и технологии

Для успешной реализации программы при проведение учебно-тренировочного процесса будут использованы следующие технологии:

- Личностно-ориентированные технологии;
- Здорово-сберегающие - использование физических упражнений, зарядки для дыхания;
- Игровые технологии;
- Информационные технологии – дистанционные задания.

Методы проведения учебно-тренировочного процесса

- Словесный;
- Наглядный;
- Практический.

Форма одежды

На занятия допускаются обучающиеся у которых, одежда, прическа и обувь

соответствуют гигиеническим правилам проведения занятий по Чир спорту, а также не мешает учебно-тренировочному процессу. Вся форма должна быть чистой и опрятной, не должна приносить неудобства на занятии, скромной, то есть не должна отвлекать внимание других обучающихся.

Одежда:

1. спортивные брюки (лосины) без дополнительных пуговиц, молний и прочих декоративных украшений,
2. топ или футболка,
3. обязательны носки или гольфы, по желанию теплы гетры,
4. джазовки или балетки,
5. желательно использование эластичных бинтов, напульсников, наколенников, налокотников
6. возможно использование спортивной куртки на разминке или в холодную погоду,
7. для старшей группы возможно использование специальных разогревающих брюк или поясов,
8. недопустимо ношение бижутерии и ювелирных украшений.

Прическа:

Волосы должны быть аккуратно убраны. Недопустимы распущенные волосы, хвосты, длинные челки и косы. Кол-во заколок должно быть умеренным. Прическа должна смотреться аккуратно, спортивно и не должна мешать на занятии.

Обучающиеся должны знать, что внешний вид важен не только на сцене, но и на повседневных тренировках. За счет этого воспитывается культура занятий, прививается аккуратность и опрятность во внешнем виде.

Оценочные материалы

На этапе приема проводится входной контроль, в виде индивидуального тестирования, с целью диагностики уровня подготовленности обучающегося. Входной контроль проводится в форме сдачи контрольных нормативов (приложение 2) Оценивается уровень спортивной подготовки, танцевальные

возможности, природные данные обучающегося. Контроль за освоением учебного материала проводится в нескольких формах.

Текущий контроль - проводится на каждом занятии в форме наблюдения и анализа уровня включенности обучающегося в учебно-тренировочный процесс. Он является одной из форм отслеживания результатов освоения дополнительной образовательной программы и предполагает: тестирование, проводимое на каждом занятии (проверка терминологии и определение степени усвоения теоретического материала), а также индивидуального наблюдения — при выполнении практических приемов обучающихся

Промежуточный контроль проводится 2 раза в год по полугодиям и состоит из двух составляющих: сдача и защита танцевальной программы, подведение итогов участия в соревновательных, конкурсных и концертных мероприятиях.

Итоговая диагностика и контроль. Анализ участия обучающихся в отчётном концерте Спортшколы, соревнованиях, фестивалях и конкурсах, сдача и защита итоговой танцевальной программы.

Показатели и критерии диагностики освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «Чир джаз»

О1, О2, О3, О4, О5 – показатели результативности освоения программы в соответствии с задачами в области учебно-тренировочного процесса.

Р1, Р2, Р3, Р4, Р5, Р6 – показатели результативности освоения программы в соответствии с задачами в области развития

В1, В2, В3, В4, В5 – показатели результативности освоения программы в соответствии с задачами в области воспитания.

По каждому показателю определено содержательное (словесное) описание градаций, соответствующее количественному выражению:

3-высокий уровень,

2- средний уровень,

1 – низкий, незначительный уровень.

Таблица 30

Показатель	Критерии		
	3	2	1

О1 Обучить основным упражнениям общей физической подготовки и специальной физической подготовки	Знание правил исполнения основных упражнений общей физической и специальной физической подготовки. Соблюдение этих правил при исполнении упражнений.	Учащийся умеет выполнять все упражнения ОФП и СФП, однако при их исполнении ему не достает развитых физических навыков (силы, скорости, ловкости, координации, гибкости)	Умение выполнять не весь комплекс упражнений на ОФП и СФП.
О2 Обучить базовым элементам дисциплины «Чир джаз»	Умение методически правильно исполнять базовые элементы чир данс программы. Знать позиции рук, ног, корпуса, положения головы. Умение объяснить методику проучивания и исполнения каждого движения.	Знание и умение исполнять базовые элементы чир данс программ. При исполнении элементов не достаточно «сильные» базовые руки и ноги.	Исполнение базовых элементов не точно, слабые базовые позиции руки, ног и корпуса, недостаточно фиксации в движениях.
О3 Обучить правилам вида спорта «чир спорт», терминологии применяемой в дисциплине «Чир джаз»	Знать и правильно употреблять термины «чир спорта». Знать требования к исполнению программ в чир дисциплинах и перфоманс дисциплинах.	Знание большинства терминов чир спорта. Знание большинства требований к исполнению программ в чир дисциплинах и перфоманс дисциплинах.	Слабое представление о правилах вида спорта «чир спорт»
О4 Обучить выразительности исполнения танцевальной программы	Умение эффективно использовать физические и психоэмоциональные возможности своего тела в целях создания художественноцелостного хореографического образа танцевальной программы	При дополнительной концентрации внимания умеет использовать физические и психоэмоциональные возможности тела для реализации выразительных средств танца	Недостаточное владение своим телом и средствами танцевальной выразительности
О5 Обучить приемам самодиагностики и релаксации	Умение объективно и точно оценивать уровень своей общей и специальной	Учащийся не точно оценивает уровень своей общей и специальной	Учащийся не может без помощи педагога оценить уровень своей

	физической подготовки, а также общее физическое состояние организма. Знание и умение правильно применять комплекс упражнений направленный на расслабление мышц тела.	подготовки. Знает и умеет применять комплекс упражнений направленный на расслабление мышц тела.	общей и специальной физической подготовки. Недостаточно владеет своим телом, выполняет комплекс упражнений для расслабления мышц тела под руководством педагога.
Р1 Развить физические данные: шаг, гибкость, растяжка, выворотность, прыжок, вращение	Свободно исполняет физические упражнения, предусмотренные комплексами ОФП и СФП направленные на развитие шага, гибкости, растяжки, выворотности, прыжка, вращения. Исполнение упражнений чистое, правильное и легкое.	Исполняет не все перечисленные упражнения или исполняет их с помарками.	Не может правильно исполнить ни одно из упражнений.
Р2 Развить координационнопространственные способности	Знание различных танцевальных рисунков. Умение держать интервалы в заданном танцевальном рисунке. Синхронно исполнять заданную комбинацию или номер.	Умение быстро запоминать танцевальный рисунок	Учащемуся тяжело синхронно исполнять различные танцевальные комбинации. Сложно запоминать рисунок танца
Р3 Развить чувство ритма и музыкальное исполнение движений	Умение определять музыкальные размеры, темп и ритм музыкального	Учащийся самостоятельно анализирует музыкальное	Учащемуся еще сложно самостоятельно проанализировать

	произведения, исполнять танцевальную композицию в соответствии с заданными параметрами, умение использовать музыкальные акценты	произведение, однако не всегда способен музыкально исполнить танцевальные движения	музыкальное произведение, в целях музыкального исполнения движений
Р4 Развить психические процессы такие как память, внимание, мышление, воображение	Одинаково уверенно умеет воспринимать и воспроизводить хореографический текст, пользуясь любым видом памяти. Умеет долго концентрировать внимание и выполнять монотонные повторения. Может предугадывать вид итоговой танцевальной композиции.	Умеет воспринимать хореографический текст через меньшее число каналов связи. Способен концентрировать внимание на выполнении долгосрочных повторений на меньшее время. Частично может предугадать вид итоговой композиции.	Умеет воспринимать хореографический текст при помощи зрительной памяти, посредством копирования движения. Способен концентрировать внимание на выполнении долгосрочных повторений на короткое время. Не способен предугадать вид итоговой танцевальной композиции.
Р5 Развить коммуникабельность, сформировать навыки общения в коллективе	Умеет продуктивно взаимодействовать с членами спортивной группы. Умеет выстраивать взаимоотношения, учитывая обособленность группы от окружения и наличия специфических узкогрупповых целей и внутригрупповой системы	Взаимодействует с членами группы в рамках необходимых тренировочных контактов. Выстраивает взаимоотношения с членами группы с помощью педагога, опираясь на специфику спортивной группы, её цели	Взаимодействует с членами группы в рамках необходимых тренировочных процессов. Не умеет выстраивать взаимоотношения, т.к. плохо понимает специфику спортивной группы, её цели и внутригруппову ю систему

	ценностей. Умеет поддерживать здоровый уровень конкуренции. Соблюдает спортивную этику.	и внутригруппову ю систему ценностей. Умеет поддерживать внутри группы здоровый уровень конкуренции. Соблюдает сп	ценностей. Умеет поддерживать внутри группы здоровый уровень конкуренции. Соблюдает спортивную этику.
В1 Интерес к физической культуре и спорту	Постоянно интересуется физической культурой и спортом, самостоятельно отслеживает спортивные достижения на государственном и мировом уровне	Периодически интересуется физической культурой и спортом, интересуется спортивными достижениями на государственном и мировом уровне по рекомендации педагога или членов команды	Не проявляет интереса к физической культуре и спорту, не следит за спортивными достижениями
В2 Воспитать нравственные и волевые качества личности	Умение концентрировать максимум усилий на учебно-тренировочной деятельности, добросовестное выполнение тренировочных заданий, успешные выступления на соревнованиях и конкурсах. Концентрация не только на личных достижениях, но и на достижениях всей команды. Умение стойко переносить интенсивные нагрузки. Ощущает себя неотъемлемой частью команды.	Умение с помощью педагога концентрироват ь свои усилия на учебнотрениров очной деятельности, выполнение тренировочных заданий в рамках задания педагога. Успешные выступления на соревнованиях и конкурсах. Концентрация на личных достижениях, невозможность охватить вниманием более широкий	Слабо способен концентрироват ь усилия на учебнотрениров очной деятельности. Не готов к выступлениям на соревнованиях и конкурсах. Способен сконцентрирова ться только на личных достижениях. Слабо соотносит себя с коллективом.

		круг деятельности.	
В3 Воспитание положительных качеств личности, таких как смелость, настойчивость, дисциплинированность , выдержка, организованность, ответственность;	Умение стойко переносить интенсивные нагрузки. Умение организовывать свой распорядок дня в соответствии с тренировочным процессом. Ответственно относится к своему здоровью, результативности своей деятельности.	При интенсивных нагрузках необходима моральная поддержка педагога. Умение организовывать свой распорядок дня в соответствии с тренировочным процессом. Не достаточно серьезно относится к своему здоровью, результативности своей деятельности.	Тяжело переносит интенсивные нагрузки. Не способен без посторонней помощи организовать свой распорядок дня. Не ощущает без помощи педагога важности отслеживания состояния здоровья. Не способен сам отслеживать результативность своей деятельности.
В4 Навыки взаимодействия и сотрудничества	Умеет продуктивно взаимодействовать с членами спортивной группы . Умеет выстраивать взаимоотношения, учитывая обособленность группы от окружения и наличия специфических узкогрупповых целей и внутригрупповой системы ценностей. Умеет поддерживать здоровый уровень конкуренции. Соблюдает	Взаимодействует с членами группы в рамках необходимых тренировочных контактов. Выстраивает взаимоотношения с членами группы с помощью педагога, опираясь на специфику спортивной группы, её цели и внутригруппову ю систему ценностей. Умеет поддерживать внутри группы	Взаимодействует с членами группы в рамках необходимых тренировочных процессов. Не умеет выстраивать взаимоотношения, т.к. плохо понимает специфику спортивной группы, её цели и внутригруппову ю систему ценностей. Умеет поддерживать внутри группы

В5 Воспитать личность учащегося с установкой на здоровый образ жизни	Умение ценить своё здоровье, понимать единство и взаимосвязь различных видов здоровья человека: физического, нравственного, социальнопсихологического. Знать и выполнять санитарно-гигиенические правила, соблюдать здоровьесберегающий режим дня.	Учащиеся внимательно относятся к своему здоровью, при помощи педагога понимают взаимосвязь различных его видов. Знают санитарногигиенические правила.	Учащиеся не могут оценить состояние своего здоровья без помощи педагога или родителей. Плохо ориентируются в санитарногигиенических правилах.
	спортивную этику. Ощущает себя неотъемлемой частью команды	здоровый уровень конкуренции. Соблюдает спортивную этику. Ощущает себя неотъемлемой частью команды.	здоровый уровень конкуренции. Соблюдает спортивную этику. Не ощущает себя неотъемлемой частью команды.

Способы и формы фиксации результатов

1. Грамоты, дипломы, благодарственные письма, формирование портфолио на каждого учащегося.
2. Ведение дневника танцора Комитета национальных и неолимпийских видов спорта России (КННВС РОССИИ).

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам

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

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

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

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

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1 Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие хореографического зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
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 (12х2 м)	комплект	1
11.	Мат гимнастический	штук	6
12.	Помпоны	штук	48

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочного процесса и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "художественная гимнастика", а также привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться аккомпаниаторы, звукорежиссеры, хореографы, репетиторы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области

физической культуры и спорта", утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054)

Информационные источники

Литература для тренера-преподавателя:

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 84 от «5» февраля 2018 г. об утверждении Правил вида спорта «Чир спорт»
2. Анцупов Е.А., Филимонова Г.С. Типовая программа по спортивной акробатике – М.: Советский спорт, 1991
3. Вороненкова Э.Ю., Саушкина Т.В. Основы подготовки чирлидеров// Методическое пособие для работы с детьми от 6 до 17 лет – Sport, Москва, 2020
4. Житько А.Н. Чир спорт – неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и истоки его зарождения/А.Н.Житько // Мир спорта. 2008. - №11. –С. 36-38.
5. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе/П.К.Петров. - Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. — 448 с.
6. Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. Пособие для студ. пед. вузов. – М.: Акажемия, 2002.
7. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чир спорт. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007.
8. Янович,Ю.А., Корнелюк,Т.В., Дюмин,И.М. Организация учебно-тренировочного процесса по Чир спорту. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧЕР-программы команд поддержки и методики их обучения/Ю.А.Янович, Т.В.Корнелюк, И.М.Дюмин – Мн.:ГУ «РУМЦ ФВН»,2008. – С. 60

Для обучающихся:

1. «Кодекс черлидера», утвержденный Международным Союзом Черлидинга (ICU)
2. Сливка, Е. Поддержка от девочек с помпончиками /Е.Сливка. - М.: Спортивная жизнь России. - 2001. - № 6.

3. «Федерация черлидерс - группы поддержки спортивных команд». Основные правила и положения.

Электронные образовательные ресурсы, используемые для реализации программы

1.Сайт министерства спорт РФ www.minsport.gov.ru

2. Сайт федерации Чир спорта России http ://www.cheerleading.ru.

3. Dancehelp.ru

4.Horeo.com.

Входное тестирование (условие зачисления в группы)

1 год обучения на начальном этапе:

1. Подъем туловища из положения «лежа на спине», количество раз за 1 мин – не менее 25
2. Выпрыгивания, количество раз за 30 сек. – не менее 10
3. Отжимания от пола – не менее 5
4. «Шпагат» (продольный или поперечный), допускается наличие хотя бы одного «шпагата»
5. Умение исполнить упражнение «мост»
6. Умение исполнить упражнение «колесо»
7. Правильное исполнение пируэта на 360 градусов
8. Умение правильно исполнить махи ногами минимум на 120 градусов (вперед и в сторону)
9. Правильно повторить за педагогом один из чир-прыжков и один из лип-прыжков

2 год обучения на начальном этапе:

1. Подъем туловища из положения «лежа на спине», количество раз за 1 мин – не менее 30
2. Выпрыгивания, количество раз за 30 сек. – не менее 15
3. Отжимания от пола – не менее 10
4. «Шпагат» (продольный и поперечный)
5. Умение исполнить упражнение «мост»
6. Умение исполнить упражнение «колесо»
7. Умение исполнить упражнение «переворот вперед»
8. Правильное исполнение пируэта на 720 градусов
9. Умение исполнить серию гранд пируэтов (минимум 3)
10. Умение правильно исполнить махи ногами на 180 градусов (вперед и в сторону) Правильно повторить за педагогом один из чир-прыжков и один из лип-прыжков.

3 год обучения на начальном этапе:

1. Подъем туловища из положения «лежа на спине», количество раз за 1 мин – не менее 40

2. Выпрыгивания, количество раз за 30 сек. – не менее 15
3. Отжимания от пола – не менее 20
4. «Шпагат»в «минус»(продольный и поперечный)
5. Умение исполнить упражнение «мост»
6. Умение исполнить упражнение «колесо»
7. Умение исполнить упражнение «переворот вперед»
8. Правильное исполнение пируэта на 720 градусов
9. Умение исполнить серию гранд пируэтов (минимум 5)
10. Умение правильно исполнить махи ногами на 180 градусов (вперед и в сторону) Правильно повторить за педагогом один из чир-прыжков и прыжки классического и современного танца.

7. Перечень информационного обеспечения

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Житько А. Н. Черлидинг – неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и истоки его зарождения / А. Н. Житько // Мир спорта, 2008. – №11.
3. Конорова Е. В. Методическое пособие по ритмике. Выпуск 1, М.: Музгиз, 1963, 1972, 1979.
4. Литвиненко С. Н. Педагогическая система управления развитием спорта для всех //Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 2.
5. Маркелов В. В. Психолого-педагогические аспекты интегрированного подхода к управлению развитием индивидуальности спортсмена // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 2.
6. Митин Е. А. Психолого-педагогический подход к диагностике и коррекции соревновательной надежности в командных видах спортивных игр // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 9.
7. Набатникова М. Я. и др. Основы управления подготовкой юных спортсменов. – М.: ФиС, 1982.
8. Неверкович С. Д. Деятельностный подход в изучении руководства и лидерства в спорте // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 6.
9. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе. – Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
10. Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте, чир спорте и черлидинге: материалы XIV Всероссийской научнопрактической конференции. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2014. – 90 с.
11. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф. П. Суслова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина. – М.: Издательство «СААМ», 1995.
12. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся: Пер. с англ. –

М.Физкультура и спорт, 1998.