

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва № 8»  
г. Белгорода**



Утверждено

Директор МБУДО СШОР № 8

г. Белгорода

О.А. Трапезникова

» \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной  
подготовки по виду спорта «чир спорт»**

Срок реализации программы:

этап начальной подготовки – 1-2 года;

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 3-4 года;

этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;

этап высшего спортивного мастерства - не ограничивается.

2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	страница
<b>I</b>	<b>Общие положения, включающие:</b>	4
1.1	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины).	4
1.2	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	4
<b>II</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.</b>	5-14
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	6
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	6
2.4	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение № 1).	6
2.5	Календарный план воспитательной работы.	7
2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	10
2.7	Планы инструкторской и судейской практики.	12
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	13
<b>III</b>	<b>Систему контроля, содержащую:</b>	14-21
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	14
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	16
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.	16

<b>IV</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта, состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.</b>	21-53
4.1.	Методы спортивной тренировки	22
4.2.	Примерный программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	24
4.2.1.	Этап начальной подготовки	24
4.2.2.	Учебно-тренировочный этап	27
4.2.3.	Этап совершенствования спортивного мастерства	30
4.2.4.	Этап высшего спортивного мастерства	32
4.3.	Психологическая подготовка	34
4.4.	План применения восстановительных средств	35
4.5.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	37
4.6.	Учебно-тематический план	41
<b>V</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	53-54
<b>VI</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:</b>	54-57
6.1	Материально-технические условия	54
6.2	Кадровые условия	55
6.3	Информационно-методические условия	56
	Приложение № 1	58
	Приложение № 2	60
	Приложение № 3	62
	Приложение № 4	63

## **I. Общие положения**

**1.1.** Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке для спортивных дисциплин: чир-джаз-двойка, чир-джаз-группа, чир-фристайл-двойка, чир-фристайл-группа, чир-хип-хоп-двойка, чир-хип-хоп-группа с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт», утвержденным приказом Минспорта России 18 ноября 2022 г. № 1016 (далее – ФССП).

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт», утвержденной приказом Минспорта России от 14 декабря 2023 года № 1236, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 17.02.2023 года);
- Федерального закона от 30.04.2021 года № 127 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 4.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказа Минспорта России от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Устава МБУДО СШОР № 8 г. Белгорода;
- приказа Минспорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказа Минспорта России от 30 мая 2023 года № 392 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденные приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634».

**1.2. Целью Программы** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также формирование физической культуры личности с учетом возрастных особенностей, обучение занимающихся двигательным действиям танцевальной направленности, побуждение к проявлению творческих способностей, развитию лидерских качеств, содействие гармоничному, физическому и интеллектуальному развитию личности через обучение чир спорту с учетом возрастных особенностей, а также укрепление здоровья и привитие навыков здорового образа жизни.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

**2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц**, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице № 1.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			min.	max
Этап начальной подготовки	1-2	7	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	8	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	11	4	с учетом наличия обучающихся в учреждении, имеющих уровень спортивной квалификации спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	с учетом наличия обучающихся в учреждении, имеющих уровень спортивной квалификации спортивное звание «мастер спорта России»

## 2.2. 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	10	14	20	24
Общее количество часов в год	234	312	520	728	1040	1248

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

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия (Приложение № 2);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях (Приложение № 3);
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

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

**2.4. Годовой учебно-тренировочный план,** с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Приложение № 1).

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, 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).

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 организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с обучающимися на этапах спортивной подготовки из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

-не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

-не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения.

-обеспечение требований по соблюдению техники безопасности.

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

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

## **2.5. Календарный план воспитательной работы**

Специфика воспитательной работы в учреждении состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее не только во время учебно-тренировочных занятий, но и во время участия в других спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях (соревнования, тематические мероприятия, учебно-тренировочные мероприятия).

С обучающимися регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в

укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история»).

Таблица № 3

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1. Профориентационная деятельность</b>			
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
<b>2. Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <p>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</p>	В течение года
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
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 и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p><b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b></p> <p>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</p> <p>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания</p>	В течение года

		толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--	--	--

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

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

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

В учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. Работа по ознакомлению с правилами, направленными на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним проводится во всех учебно-тренировочных группах. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров. Обучающиеся получают знания по антидопинговым мероприятиям, проводимым всемирной антидопинговой организацией. На официальном сайте РУСАДА тренерам-преподавателям, а также обучающимся можно пройти онлайн-обучение по антидопинговому обеспечению тренировочного процесса.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице № 4.

Таблица № 4

Этапы подготовки, обучающиеся	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год в соответствии с ежегодным планом-графиком

	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		тренер-преподаватель	1 раз в месяц в соответствии с ежегодным планом-графиком
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	1 раз в год в соответствии с ежегодным планом-графиком
	2. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год в соответствии с ежегодным планом-графиком
	3. Веселые старты	«Честная игра»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год в соответствии с ежегодным планом-графиком
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственное лицо	1 раз в год в соответствии с ежегодным планом-графиком
	5. Антидопинговое обучение в регионе	«Виды нарушений антидопинговых правил»,	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год в соответствии с ежегодным планом-графиком
<b>Этап Совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства</b>	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	1 раз в год в соответствии с ежегодным планом-графиком
	2. Антидопинговое обучение в регионе	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год в соответствии с ежегодным планом-графиком

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Основная цель проведения мероприятий инструкторской и судейской практики заключается в приобретении специальных навыков, обеспечивающих судейство спортивных соревнований разного уровня. Привитие тренерских и судейских навыков начинается с первого года обучения в тренировочных группах.

Проведения инструкторской и судейской практики можно организовать в рамках учебно-тренировочных занятий, приема контрольных нормативов и соревнований. Специальные занятия по обучению судейству следует проводить в форме бесед, семинарских занятий, самостоятельного изучения специальной литературы, и практических занятий.

Таблица № 5

### План инструкторской и судейской практики

Мероприятия	Месяцы											
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
<b>Тренировочный этап</b>												
Помощь тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочного занятия			+	+		+					+	+
Составление плана (конспекта) учебно-тренировочного занятия	+	+	+		+	+						
Участие в формировании календаря соревнований												+
Участие в разработке положения соревнований	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Изучение правил соревнований по чир спорту	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Участие в судействе соревнований								+	+	+		
<b>Этап совершенствование спортивного мастерства</b>												
Проведение учебно-тренировочного занятия, исправление ошибок у других обучающихся	+	+					+	+				
Составление плана (конспекта) учебно-тренировочного занятия	+	+	+		+	+						
Участие в формировании календаря соревнований			+									+
Участие в разработке положения соревнований							+	+	+			

Изучение правил соревнований по чир спорту				+	+	+						
Участие в судействе соревнований								+	+	+		
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>												
Проведение учебно-тренировочного занятия, исправление ошибок у других обучающихся	+	+	+			+	+					
Составление плана (конспекта) учебно-тренировочного занятия	+	+	+		+	+						
Участие в формировании календаря соревнований												+
Разработка положений соревнований							+	+	+			
Изучение правил соревнований по чир спорта				+	+	+						
Участие в судействе соревнований								+	+	+		

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

Таблица № 6

мероприятия	Дни недели						
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
<b>Перед занятием</b>							
Локальный самомассаж	+	+	+	+	+	+	
<b>В течение занятия</b>							
Локальный самомассаж	+	+	+	+	+	+	
<b>Сразу после занятия</b>	+	+	+	+	+	+	
Локальный самомассаж	+	+	+	+	+	+	
Музыка и светомузыка							
<b>Во время отдыха и в конце микроцикла</b>							+
Водные процедуры	+	+	+	+	+	+	+
Активный отдых							+
Рациональное питание	+	+	+	+	+	+	+
Прогулки на свежем воздухе	+	+	+	+	+	+	+

Рациональные режимы дня и сна	+	+	+	+	+	+	+
Витаминация	+	+	+	+	+	+	+
Баня 1-2 раза в неделю							

### III. Система контроля

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

**3.1.1. На этапе начальной подготовки:**

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «чир спорт»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

### **3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

### **3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:**

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

**3.2. Оценка результатов освоения Программы** сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, 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.

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

Таблица № 7

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «чир - джаз - двойка», «чир - джаз - группа», «чир - фристайл - двойка», «чир - фристайл - группа», «чир - хип-хоп - группа», «чир - хип-хоп - двойка»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.6.	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	9	6
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «чир - джаз - двойка», «чир - джаз - группа», «чир - фристайл - двойка», «чир - фристайл - группа», «чир - хип-хоп - группа», «чир - хип-хоп - двойка»						
2.1.	Удержание равновесия. Стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног.	с	не менее			
			3			
2.2.	Лежа на животе, прогиб	количество раз	не менее			

	назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (упражнение «рыбка»)		10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее
			1

Таблица № 8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «чир - джаз - двойка», «чир - джаз - группа», «чир - фристайл - двойка», «чир - фристайл - группа», «чир - хип-хоп - группа», «чир - хип-хоп - двойка»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,9	12,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «чир - джаз - двойка», «чир - джаз - группа», «чир - фристайл - двойка», «чир - фристайл - группа»				
2.1	Прыжок отталкиванием двумя ногами, сгруппировавшись – ноги согнуты вместе, колени прижаты к груди, с последующим выполнением прыжка в высоту отталкиванием двумя ногами с разведением их в прыжке на угол не менее 90°	количество раз	не менее	
			3	
2.2.	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	
2.3.	Исходное положение – лежа на	количество раз	не менее	

	спине. Поднимание туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)		6
2.4.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Поднимание выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее
			6
2.5.	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
2.6.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног	количество раз	не менее
			1
2.7.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее
			1
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин :«чир - хип-хоп - группа», «чир - хип-хоп - двойка»			
3.1.	Исходное положение – сед, ноги врозь, угол между выпрямленными ногами не менее 120°. Наклон вперед, кисти рук находятся на линии стоп. Фиксация положения	с	не менее
			5
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>			
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Таблица № 9

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки

1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «чир - джаз - двойка», «чир - джаз - группа», «чир - фристайл - двойка», «чир - фристайл - группа», «чир - хип-хоп - группа», «чир - хип-хоп - двойка»			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,9      11,3
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 5.40      6.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 13      7
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,0      9,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150      135
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «чир - джаз - двойка», «чир - джаз - группа», «чир - фристайл - двойка», «чир - фристайл - группа»			
2.1.	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
2.2.	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
2.3.	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
2.4.	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
2.5.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Поднимание выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее 8
2.6.	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
2.7.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног	количество раз	не менее 1
2.8.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее 1

3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «чир - хип-хоп - группа», «чир - хип-хоп - двойка»			
3.1.	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
4. Уровень спортивной квалификации			
4.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Таблица № 10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «чир - джаз - двойка», «чир - джаз - группа», «чир - фристайл - двойка», «чир - фристайл - группа», «чир - хип-хоп - группа», «чир - хип-хоп - двойка»				
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 специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «чир - джаз - двойка», «чир - джаз - группа», «чир - фристайл - двойка», «чир - фристайл - группа»				
2.1.	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	
2.2.	Исходное положение – стоя ровно с выпрямленными ногами и руками. Выполнение переворотов подряд в сторону по одной линии (упражнение «колесо»)	количество раз	не менее	
			3	
2.3.	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	
2.4.	Исходное положение – стойка на носке одной ноги. Вторая нога поднята вперед, стопа ее не ниже уровня	с	не менее	
			1	
2.5.	Исходное положение – лежа на спине.	количество	не менее	

	Поднимание туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, ноги разведены в положение поперечного шпагата за 15 с (упражнение «складка»)	раз	10
2.6.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Поднимание выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее 8
2.7.	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
2.8.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног	количество раз	не менее 1
2.9	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее 1
3.	Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «чир - джаз - двойка», «чир - джаз - группа»		
3.1	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
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. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»		

#### IV. Рабочая программа по виду спорта «чир спорт»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких

спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений.

Целью спортивной тренировки является достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности к соревнованиям.

Спортивная тренировка включает:

- физическую подготовку;
- техническую подготовку;
- тактическую подготовку;
- психологическую подготовку;
- интеллектуальную подготовку;
- морально-волевую подготовку.

*Средства спортивной тренировки* — разнообразные физические упражнения, прямо или опосредованно влияющие на совершенствование мастерства спортсменов.

Их можно разделить на три основных группы:

- соревновательные упражнения - это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта.

- специально-подготовительные - включают элементы соревновательной деятельности и действия, приближенные к ним по форме, структуре и характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма. Смысл любого специально-подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении.

общеподготовительные – способствуют расширению двигательных навыков и умений, разностороннему развитию всех физических качеств и функциональных возможностей. В качестве общеподготовительных могут использоваться упражнения из других видов спорта (легкой атлетики, спортивных игр, гимнастики, акробатики, хореографии и т.д.). Это упражнения для развития силы различных мышечных групп (отжимания, подтягивания, прыжки, и т. д.), упражнения для развития быстроты (подвижные игры, эстафеты), упражнения для воспитания координационных способностей (элементы спортивной гимнастики, упражнения с предметами и т.д.).

#### **4.1. Методы спортивной тренировки**

В спортивной тренировке под термином «метод» следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приёмов и правил деятельности спортсмена и тренера.

Общеизвестные три основные группы методов тренировки – словесные, наглядные и практические.

*Видами словесных методов* являются: объяснение, рассказ, беседа, анализ, указания, команды, распоряжения, подсчет, замечания. Все они должны быть предельно краткими, понятными и образными.

*Использование наглядных методов* создает у спортсменов более конкретные представления о технике выполнения элементов и о технике в целом. Эти методы включают, прежде всего, квалифицированный показ упражнений, наглядные пособия, фильмы. Необходимо, чтобы в момент показа были комментарии тренера. В ходе тренировки все спортсмены могут следовать в выполнении упражнений после тех, кто лучше осваивает задание. Наглядные пособия – рисунки, плакаты, кинограммы применяются на более позднем этапе тренировок, когда необходимо заострить внимание спортсменов на статических положениях и последовательной смене фаз движения. Они отображают детали, которые трудно показать и объяснить.

Группы практических методов составляют: метод упражнений, метод разучивания по частям и в целом, соревновательный метод, игровой, метод непосредственной помощи.

Метод упражнений предусматривает многократные повторения движений, направленные на овладение элементами и способом в целом.

Чтобы освоить циклическое движение необходимо многократно повторять его. Чтобы спортсмены не утратили интереса к изучаемому упражнению необходимо часто менять исходные положения, условия выполнения, количество повторений, темп выполнения и т.д.

Метод разучивания по частям предполагает изучения вначале элементов техники, доведения путем многократных повторений до автоматизма, а затем освоение в целом с последующим многократным повторением.

Метод разучивания в целом применяется после изучения техники по частям. По мере освоения техники, закрепления навыка, согласования дыхания с движениями рук и ног увеличивается скорость выполнения движений, технических приемов.

Игровой метод значительно повышает эмоциональность занятия, мобилизует спортсменов на выполнении различных движений, помогает преодолевать усталость. Его результативность повышается особенно при тренировке детей. Направленность игр самая разнообразная, она зависит от темы и задач тренировочного занятия. В игру целесообразно включать те задания, которые бы способствовали освоению нужных двигательных действий. В игре тренер видит степень освоения движений, берет на заметку лидеров, честолюбивых спортсменов, особенно тех детей, которых в дальнейшем можно рекомендовать в тренировочные группы.

Соревновательный метод помогает значительно повысить эффективность тренировки. При использовании этого метода участники обязательно должны знать итоговый результат своей деятельности, иначе соревнования теряют свой смысл. На начальном этапе спортивной подготовки в виде соревнования можно выполнять упражнения на оценку (баллы) и называть того, кто выполнил упражнение лучше всех. Применяются также простейшие соревнования: «кто быстрее», «кто дальше» и т.п. Соревновательный метод в различных формах применяется на всех этапах спортивной подготовки. Он является средством промежуточного контроля и позволяет выявить наиболее перспективных спортсменов.

Под формами организации тренировочного процесса понимают:

- тренировочные занятия с группой;

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочному плану с несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование.

## **4.2. Примерный программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.**

### **4.2.1. Этап начальной подготовки**

#### **Теоретическая подготовка:**

*Тема 1.* История появления чир спорта. История развития чир спорта в России и Белгородской области.

*Тема 2.* Понятие о физической культуре и спорте в России, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Понятие «здоровый образ жизни».

*Тема 3.* Питание, режим, гигиена, закаливание.

*Тема 4.* Дисциплины чир спорта.

*Тема 5.* Правила поведения на тренировках. Инструктаж по технике безопасности.

*Тема 6.* Влияние чир спорта на организм спортсмена.

*Тема 7.* Основы музыкальной грамоты.

*Тема 8.* Правила соревнований по чир спорту. ЕВСК.

#### **Общефизическая подготовка:**

Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц и упражнения с предметами.

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

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

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (по 20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой). Прыжки на двух ногах на месте, в движении. Прыжки в высоту 20-30 см. Прыжки через предметы поочередно (высота 5-10 см). Спрыгивания с высоты 15-30 см. прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед на одной и двух ногах. В длину с места, с разбега (место отталкивания не обозначено), с разбега и отталкивания одной ногой через препятствия (набивные мячи, верёвочку - высота 30-40см).

Подвижные игры. Различные эстафеты с элементами бега, переноской

предметов, преодолением препятствий. Упрощенный баскетбол (вместо корзины мяч бросается одному из игроков, стоящему в квадрате 2x2 м).

### **Специальная физическая подготовка:**

Развитие активной и пассивной гибкости (выпады, махи ногами, полушпагаты, шпагаты, прогибы, мосты, «колечко», «коробочка», «лягушка»).

Упражнения на гибкость и подвижность в суставах.

Наклоны вперед из седа ноги вместе и ноги врозь с удержанием позы 2-3 секунды. Стоя спиной к гимнастической стенке - наклониться вперед, взяться руками за вторую рейку от пола и притягивать себя, наклоняясь все ниже и ниже (ноги не сгибать).

Мост (подготовительные упражнения: наклоны назад, стоя спиной к стене до касания руками). Стоя на коленях, руки вверх – наклон назад (стремиться достать руками пол). Сидя спиной к стенке – взяться руками за рейку на высоте головы, ноги согнуть и поставить на ширине плеч, прогибаясь встать. Стоя спиной к стенке – наклониться назад и опираясь руками о стенку, выполнить мост. Мост из положения лежа (из стойки – наклоном назад мост).

Поднимание прямой ноги вперед, в сторону, назад у гимнастической стенки.

Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой, с резиновым бинтом, со скакалкой, с опорой рук о гимнастическую стенку.

Шпагат – упражнение на растяжку, заключающееся в разведении ног в стороны ( поперечный шпагат) или вперед и назад (продольный шпагат). Шпагат прямой, на правую, на левую ногу на полу (ковре), с возвышенности (гимнастическая скамейка, горка матов) и т.д.

### **Упражнения на гибкость и растяжку:**

- «Бабочка» - сидя на полу, руками прижимаем колени к полу (совершаем «пружинистые» движения).

- «Лягушка»- лёжа на животе, ноги сзади согнуты в коленях. Стараемся прижать пах к полу.

- Складка – сидя на полу, ноги вытянуты вперёд, тянемся руками вперёд, стараясь прижаться животом к бедрам.

- «Колечко» - лёжа на животе, прогибаем спину назад, ноги сгибаем ноги в коленях, ступни касаются головы.

- «Коробочка»

- Мостик – ладони стоят на полу, максимально близко находясь к стопам (ноги на ширине плеч). Живот поднят вверх.

- Махи. Мах ноги – маятникообразное движение ноги. Совершается с максимальной амплитудой. Ноги в колене выпрямлены, носки натянуты (вытянуты). Махи ногой вперед, назад, в сторону. Мах стоя, лёжа, сидя, оперевшись на локоть.

Статические положения:

- упор присев, стоя согнувшись, лежа;

- шпагаты – правой вперед, левой вперед, прямой;

- равновесия (различные разновидности).

### **Техническая подготовка:**

Базовая техническая подготовка по направлению чир спорта включает в себя: изучение основного шага, основные принципы перестроений и перемещений по площадке, основные правила выполнения основных технических элементов. Важно научить занимающихся слушать музыку, выполнять движения в музыку, уметь подстраиваться под смену музыкального ритма.

### *Изучение и отработка базовых шагов.*

Разновидности ходьбы, шагов.

Мягкий шаг - чередование шагов без видимого отталкивания с постановкой ноги «с носка» и последовательным перекатом на всю ступню;

Высокий шаг - выполняется маховым энергичным подниманием бедра до горизонтального положения, при сохранении вертикальности голени;

Аналогично выполняется «высокий бег» с фиксированным положением рук;

Острый шаг - характеризуется коротким движением ноги вперед с резкой акцентированной постановкой на опору и последующим подниманием на полупальцы;

Широкий шаг - напоминает выпады, когда значительное, по длине перемещение согнутой ноги вперед, сопровождается выпрямлением «задней» ноги, при некотором наклоне туловища вперед. Подобный, «широкому шагу» «широкий бег», требует мощного отталкивания и выглядит стремительным;

Скрестный шаг - поочередная смена скрестного положения ног, когда, одна нога ставится с носка перед другой, а затем положение ног, меняется движением «передней» или «задней» ног, что позволяет менять направление движения (влево, вправо, вперед, назад);

Переменный шаг — является соединением двух шагов одной ногой с последующим приставлением другой («приставной шаг») и двух шагов с другой ноги, данный шаг может выполняться в различных ритмических режимах и служит основой танцевальных шагов.

Основной шаг выполняется на высоких полупальцах и в приседе.

Перестроения и передвижения могут производиться на различных уровнях:

- верхний (с использованием основного шага);
- нижний (с уходом спортсмена на пол).

### *Изучение и отработка базовых движений рук.*

Положения рук и кистей в чир-спорте.

Положения кистей: кулак, клинок, клэп (хлопок), клапс (пряжка).

КЛЭП - хлопок на уровне ниже подбородка, при котором ладони выпрямлены и полностью касаются друг друга.

КЛАСП - хлопок на уровне ниже подбородка, при котором пальцы согнуты и держат противоположную ладонь, а большие пальцы перекрещены.

Положения рук:

- руки строго вниз, прижаты к туловищу;
- руки или кулаки на бедрах;
- хай (высокое) V;

- лоу (низкое) V;
- T;
- ломанное T;
- тач-даун;
- форвард Панч (удар кулаком вверх);
- правая диагональ (правая рука вверх);
- левая диагональ (левая рука вверх);
- правое L; левое L
- кинжалы;
- лук и стрела;
- правое K, левое K.

Все основные движения руками выполняются в передней плоскости, кисти рук всегда можно увидеть боковым зрением. Кисти не заламываются и являются продолжением линии руки. Все фигуры, выполняемые руками, должны быть зафиксированы в конечной точке.

#### **4.2.2. Учебно-тренировочный этап**

##### **Теоретическая подготовка:**

*Тема 1.* Правила поведения на тренировках. Инструктаж по технике безопасности. Дисциплинарные требования. Профилактика травматизма. Первая помощь при ушибах. Контроль веса, лишний вес, диетические рекомендации по здоровому питанию.

*Тема 2.* Питание, режим, закаливание. Правила рационального питания спортсменов.

*Тема 3.* Страховка и самостраховка при выполнении акробатических элементов.

*Тема 4.* Антидопинговые правила.

*Тема 5.* Правила соревнований и судейства, организация и проведение соревнований. Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор, изучение правил соревнований. Типичные ошибки в составлении соревновательной программы. Типичные ошибки за композицию, качество исполнения.

*Тема 6.* Личная гигиена и внешний вид спортсменов. Осанка. Походка. Обаяние. Высокая мотивация победе. Умение держать себя в руках. Быстро ориентироваться в изменившихся условиях. Психогигиена.

*Тема 7.* Основы музыкальной грамоты. Значение музыки в составлении программ в чир спорте. Понятие о содержании и характере музыки. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика.

##### **Общефизическая подготовка:**

*Упражнения для развития силы:* статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями (набивные мячи, гантели, амортизаторы, сопротивление партнёра), направленные на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног.

*Упражнения на пресс:*

- лёжа на спине, поочередно поднимать ноги, пытаясь дотянуться до ноги руками (при этом плечи отрываются от пола);

- лёжа на спине, поднимаем ноги вверх, пытаясь коснуться пола за головой. Руки вытянуты вдоль туловища, 15-20 раз (2-3 серии);

- берёзка – положение, лёжа на спине, ноги вместе подняты вверх (прямые, носки натянуты), ягодицы подняты (допускается придерживать их руками).

- планка

-поднимание прямых ног на гимнастической стенке до  $90^\circ$  и выше. Удержание угла в вися;

-сидя на гимнастической скамейке (ноги закреплены, руки за головой) – сгибание и выпрямление тела быстро и медленно сериями по 6-8 повторений в каждой серии 3-4 раза;

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

Упражнения на силу ног: приседание на одной ноге («пистолетик»), выпрыгивание из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку.

*Развитие выносливости и прыгучести.*

Ходьба с изменением темпа. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками. Ходьба выпадами. Бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 метров). Бег на скорость (30 метров) с высокого старта. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (до 2,0 км).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (по 20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой). Прыжки на двух ногах на месте, в движении. Прыжки в высоту 20-30 см. Прыжки через предметы поочередно (высота 5-10 см). Спрыгивания с высоты 15-30 см. прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на  $180^\circ$  и  $360^\circ$ , с продвижением вперёд на одной и двух ногах. В длину с места, с разбега (место отталкивания не обозначено), с разбега и отталкивания одной ногой через препятствия (набивные мячи, верёвочку - высота 30-40см).

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

*Развитие скоростных качеств:* упражнения связанные с необходимостью мгновенно реагировать на различные сигналы, за минимальное время преодолевать короткие расстояния (бег на короткие дистанции, челночный бег, бег с чередованием обычного бега, бега с высоким подниманием бедра и захлестом голени назад, бег с движением рук, бег с ускорением, бег по разметкам, бег на время).

Подвижные игры. Различные спортивные эстафеты с элементами бега, переноской предметов, преодоления препятствий. Спортивные игры по упрощенным правилам.

### **Специальная физическая подготовка:**

*Упражнения на гибкость и растяжку.*

- «Бабочка» - сидя на полу, руками прижимаем колени к полу (совершаем «пружинистые» движения).
- «Лягушка»- лёжа на животе, ноги сзади согнуты в коленях. Стараемся прижать пах к полу.
- Складка – сидя на полу, ноги вытянуты вперёд, тянемся руками вперёд, стараясь прижаться животом к бедрам.
- «Колечко» - лёжа на животе, прогибаем спину назад, ноги сгибаем ноги в коленях, ступни касаются головы.
- Мостик – ладони стоят на полу, максимально близко находясь к стопам (ноги на ширине плеч).
- Махи ногой-мах вперёд, назад, в сторону. Мах стоя, лёжа, сидя, оперевшись на локоть.

*Упражнения на развитие координации:* вращения на месте и с продвижением, кувырок вперед и назад, колесо на две руки, переворот вперед и назад на две ноги, прыжок «той-тач», лип- прыжок «жете», пируэт «пассе».

*Равновесия* - равновесие на одной ноге, другая нога прижата в пассе. Высокое равновесие на полупальцах.

### **Техническая подготовка:**

Отработка базовых движений рук.

Отработка базовых шагов в чир спорте.

Отработка базовой техники выполнения прыжков и техники приземления.

Отработка чир прыжков.

*Прыжки («чир» прыжки, «лип» прыжки).*

*Чир-прыжки* (подскоки, выпрыгивания, специальные (чир) прыжки):

*Средл (Звёздочка) – Straddle* – прыжок ноги врозь (ноги прямые).

*Абстракт – Stag eli double hook* – одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая отведена назад, колено направлено во внешнюю сторону; другая отведена назад, колено максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону.

*Группировка – Tuck* – ноги вместе подняты. Колени максимально согнуты и прижаты к груди.

*Стэг сит – Stag sit* – одна нога вытянута в положении той тач, другая согнута в колене в положении «стэг». Руки могут копировать положение ног или быть в положении Т или тач даун);

*Хёдлер (Барьерист) – Hurdler* – одна нога прямая поднята вверх, как можно выше. Вторая согнута, колено направлено вниз.

*Той Тач – Toe Touch* – ноги подняты в стороны как можно выше (по диагонали), колени выпрямлены. Руки в положении Т (как вариант).

*Пайк – Pike* – прямые соединённые вместе ноги подняты вверх как можно выше. Руки вытянуты вперёд.

Отработка прыжков в шпагат – липов.

Изучение и отработка прыжков высокого уровня в чир спорте Херки. Девятка. Вокруг света.

*Поддержки (двойки, группы).*

Отработка сходов с поддержек.

Композиции под музыкальное сопровождение, дисциплины:

- чир фристайл группы, чир фристайл двойки;
- чир джаз группы, чир джаз двойки;
- чир хип хоп группы, чир хип хоп двойки.

Хореографическое исполнение: творческий подход, построения, перестроения, разбивка на уровни, визуальные эффекты, уровень сложности.

Артистичность: динамика, зрелищность композиции.

### **4.2.3. Этап совершенствования спортивного мастерства**

#### **Теоретическая подготовка:**

*Тема 1.* Правила поведения на тренировках и спортивных мероприятиях. Инструктаж по технике безопасности. Дисциплинарные требования. Профилактика травматизма. Первая помощь при ушибах.

*Тема 2.* Питание, режим, закаливание. Правила рационального питания спортсменов. Контроль веса, лишний вес, диетические рекомендации по здоровому питанию. Строение и функции организма человека.

*Тема 3.* Контроль веса, лишний вес, диетические рекомендации по здоровому питанию. Правила рационального питания спортсменов. Восстановительные мероприятия.

*Тема 4.* Антидопинговые правила.

*Тема 5.* Правила соревнований и судейства, организация и проведение соревнований. Организация и проведение соревнований. Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор, изучение правил соревнований. Типичные ошибки в составлении соревновательной программы. Типичные ошибки за композицию, качество исполнения. ЕВСК

*Тема 6.* Изучение соревновательных программ (построение предсоревновательного микроцикла, моделирование соревновательного микроцикла).

*Тема 7.* Основы композиции и методика составления произвольных комбинаций.

*Тема 8.* Средства и методы психологической подготовки. Саморегуляция спортсменов.

#### **Общефизическая подготовка:**

- комплексы для развития скоростно-силовых качеств;
- комплексы для развития силы;
- общая выносливость;
- специальная выносливость;
- комплексы на развития ловкости;
- комплексы ОФП с отягощениями.

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

- удержание равновесия на одной ноге (вторая нога прямая в сторону, вперёд на высоте уровня плеча не менее 10 с);

- шпагат продольный, поперечный со шведской стенки (3 и 4 планка снизу) (фиксация не менее 5с);
- равновесие «Планше» на высоком полупальце;
- прыжок «Той-тач» 2 подряд с приземлением ноги вместе;
- прыжок «Хёрке»;
- лип-прыжок «Диагональ»;
- лип-прыжок «Веревочка»;
- лип-прыжок «Жете» со сменой ног;
- пируэт «Свеча» (720°);
- пируэт «Циркуль» (720°);
- гранд пируэт;
- маховое колесо;
- переворот вперёд и назад на одну руку.

#### **Техническая подготовка:**

- основные правила выполнения основных технических элементов («Гранд пируэт», «Маховое колесо», «Диагональ», «Верёвочка», «Той тач» 2 подряд);
- совершенствование техники выполнения чир прыжков с повтором;
- совершенствование и отработка лип прыжков;
- совершенствование базовых шагов;
- совершенствование базовых движениях рук.

Показательные и соревновательные программы (составление соревновательной программы):

- основы композиции номера;
- особенности композиции программы в чир спорте.

Техника выполнения и отработка контактной импровизации.

*Техническая подготовка в дисциплине - фристайл группы.*

Техника работы с помпонами: чистота линий рук, уровни, резкость, фиксация.

Уровень исполнения танцевальной техники: контроль положения частей тела, баланс, натянутость, амплитуда, соответствие стилю.

Уровень исполнения технических элементов: прыжки, повороты, поддержки, взаимодействие и т.д.

Групповое исполнение: синхронность, однородность движений, равнение.

Хореографическое исполнение: творческий подход, построения, перестроения, разбивка на уровни, визуальные эффекты, уровень сложности.

Артистичность: динамика, зрелищность композиции.

*Техническая подготовка в дисциплине- чир джаз группы:*

Корректное исполнение прыжков, липов, пируэтов, поддержек и т.д.

Корректное положение частей тела: рук, бедер ног, стоп, контроль тела, натянутость, баланс.

Групповое исполнение: синхронность исполнение всеми членами группы в соответствии с музыкой.

Соблюдение дистанций и равнений всеми членами группы во время исполнения композиции, перемещений.

Хореографическое исполнение: креативность, использование музыкальных акцентов, оригинальных связок, движений и т. д.

Артистичность: динамика, зрелищность, соответствие музыке и т. д.

*Техническая подготовка в дисциплине- чир хип хоп группы:*

Сила исполнения стилей хип хоп, амплитуда движений.

Контроль положения частей тела: правильное положение частей тела в соответствии с исполняемыми стилями хип-хоп: tutting, popping, locking, waving, lurgical и т.д.

Уровень исполнения элементов: работа на полу, фризы, взаимодействие друг с другом, поддержки, прыжки, трюки и т.д.

Синхронность в групповом исполнении, соблюдение дистанций и равнений всеми членами группы и т.д.

Зрелищность композиции: визуальные эффекты, построения, перестроения, разбивка на уровни.

Уровень сложности элементов, связок, музыкальности, переноса веса, темпа и т.д.

#### **4.2.4. Этап высшего спортивного мастерства**

##### **Теоретическая подготовка:**

*Тема 1.* Правила поведения на тренировках и спортивных мероприятиях. Инструктаж по технике безопасности. Дисциплинарные требования. Профилактика травматизма. Первая помощь при ушибах.

*Тема 2.* Питание, режим, закаливание. Правила рационального питания спортсменов. Контроль веса, лишний вес, диетические рекомендации по здоровому питанию. Строение и функции организма человека.

*Тема 3.* Контроль веса, лишний вес, диетические рекомендации по здоровому питанию. Правила рационального питания спортсменов. Восстановительные мероприятия.

*Тема 4.* Антидопинговые правила.

*Тема 5.* Правила соревнований и судейства, организация и проведение соревнований. Организация и проведение соревнований. Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор, изучение правил соревнований. Типичные ошибки в составлении соревновательной программы. Типичные ошибки за композицию, качество исполнения. ЕВСК

*Тема 6.* Изучение соревновательных программ (построение предсоревновательного микроцикла, моделирование соревновательного микроцикла).

*Тема 7.* Основы композиции и методика составления произвольных комбинаций.

*Тема 8.* Средства и методы психологической подготовки. Саморегуляция спортсменов.

##### **Общефизическая подготовка:**

- комплексы для развития скоростно-силовых качеств;
- комплексы для развития силы;
- общая выносливость;
- специальная выносливость;

- комплексы на развития ловкости;
- комплексы ОФП с отягощениями.

### **Специальная физическая подготовка:**

- удержание равновесия на одной ноге (вторая нога прямая в сторону, вперёд на высоте уровня плеча не менее 10 с);
- шпагат продольный, поперечный со шведской стенки (3 и 4 планка снизу) (фиксация не менее 5с);
- равновесие «Планше» на высоком полупальце;
- прыжок «Той-тач» 2 подряд с приземлением ноги вместе;
- прыжок «Хёрке»;
- лип-прыжок «Диагональ»;
- лип-прыжок «Веревочка»;
- лип-прыжок «Жете» со сменой ног;
- пируэт «Свеча» (720°);
- пируэт «Циркуль» (720°);
- гранд пируэт;
- маховое колесо;
- переворот вперёд и назад на одну руку.

### **Техническая подготовка:**

- основные правила выполнения основных технических элементов («Гранд пируэт», «Маховое колесо», «Диагональ», «Верёвочка», «Той тач» 2 подряд);
- совершенствование техники выполнения чир прыжков с повтором;
- совершенствование и отработка лип прыжков;
- совершенствование базовых шагов;
- совершенствование базовых движениях рук.

Показательные и соревновательные программы (составление соревновательной программы):

- основы композиции номера;
- особенности композиции программы в чир спорте.

Техника выполнения и отработка контактной импровизации.

*Техническая подготовка в дисциплине - фристайл группы.*

Техника работы с помпонами: чистота линий рук, уровни, резкость, фиксация.

Уровень исполнения танцевальной техники: контроль положения частей тела, баланс, натянутость, амплитуда, соответствие стилю.

Уровень исполнения технических элементов: прыжки, повороты, поддержки, взаимодействие и т.д.

Групповое исполнение: синхронность, однородность движений, равнение.

Хореографическое исполнение: творческий подход, построения, перестроения, разбивка на уровни, визуальные эффекты, уровень сложности.

Артистичность: динамика, зрелищность композиции.

*Техническая подготовка в дисциплине- чир джаз группы:*

Корректное исполнение прыжков, липов, пируэтов, поддержек и т.д.

Корректное положение частей тела: рук, бедер ног, стоп, контроль тела, натянутость, баланс.

Групповое исполнение: синхронность исполнение всеми членами группы в соответствии с музыкой.

Соблюдение дистанций и равнений всеми членами группы во время исполнения композиции, перемещений.

Хореографическое исполнение: креативность, использование музыкальных акцентов, оригинальных связок, движений и т. д.

Артистичность: динамика, зрелищность, соответствие музыке и т.д.

*Техническая подготовка в дисциплине- чир хип хоп группы:*

Сила исполнения стилей хип хоп, амплитуда движений.

Контроль положения частей тела: правильное положение частей тела в соответствии с исполняемыми стилями хип-хоп: tutting, popping, locking, waving, lurgical и т.д.

Уровень исполнения элементов: работа на полу, фризы, взаимодействие друг с другом, поддержки, прыжки, трюки и т.д.

Синхронность в групповом исполнении, соблюдение дистанций и равнений всеми членами группы и т.д.

Зрелищность композиции: визуальные эффекты, построения, перестроения, разбивка на уровни.

Уровень сложности элементов, связок, музыкальности, переноса веса, темпа и т.д.

### **4.3. Психологическая подготовка**

Ведущую роль в процессе психологической подготовки играет тренер-преподаватель. Лучшие тренеры-преподаватели часто сами являются хорошими психологами, но иногда им может потребоваться помощь профессионала в этой области. Психологическая подготовка юных спортсменов проходит в условиях тренировочного занятия, соревновании, контрольных испытаний.

Психологическая подготовка предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

Основные методы психологической подготовки:

- Применение техники релаксации (аутотренинга). Рекомендуется для восстановления после тренировки. Для расслабления мышц нужно войти в состояние «дремотного» покоя.

- Идеомоторная тренировка - мысленное воспроизведение движений, которые нужно выполнить. Важно выполнять движения соревновательной программы с правильной техникой.

- Вхождение в оптимальное боевое состояние (ОБО). Для этого нужно мысленно представить свое самое успешное выступление и вспомнить детали, для этого можно ответить на вопросы: Как выглядел зал, кто был на площадке из товарищей по команде, о чем я думала в этот момент?

- Вхождение в ОБС в ходе соревнований. Для быстрого вхождения в ОБС необходимо создать образ или слово «самоприказ», после которого спортсмен настраивается на соревнования.

- Контроль соответствия моделям «лучший спортсмен», «идеальная команда». Модели создаются тренером-преподавателем индивидуально для себя и для команды с помощью тестирований, опросов, личных выводов. Тренироваться надо с ориентиром на эти модели и соответствовать этим моделям.

- Управление поведением спортсменов перед соревнованиями. Важно перед выходом на площадку давать позитивные установки («сделайте точно, быстро, уверенно»). Избегать установок, содержащих частицу «не» («не волнуйтесь, не уроните» и пр.)

Основными задачами психологической подготовки на этапе начальной подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам;
- совершенствование способностей к самоанализу, самокритичность, требовательности к себе;
- развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладание, самостоятельности и инициативности.

В учебно-тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучению приемам самоконтроля, умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях, а также формирование командного духа и ответственности спортсмена за результат всей команды.

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, развитие мотивации на достижение высших спортивных результатов.

На всех этапах подготовки важную роль играет самоконтроль: в процессе многолетней тренировки нужно стремиться к овладению приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время тренировок и соревнований.

Психологические особенности этапа высшего спортивного мастерства:

- признание спортсмена как профессионала;
- признание способности отстаивать честь клуба, страны;
- недолговременность выступлений в большом спорте;
- выступления в соревнованиях при большом количестве зрителей;
- накопление психического утомления из-за постоянной перегрузки.

#### **4.4. План применения восстановительных средств**

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

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

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

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корректирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

- гигиенические средства;
- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 мин;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- аэрионизаций, кислородотерапия;

- массаж, массаж с растирками, самомассаж. Приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в учебно-тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к качеству планирования занятий.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

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

#### 4.5. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Объёмы годовых тренировочных нагрузок по видам спортивной подготовки являются максимальными и представлены в тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели тренировочных занятий в спортивном сезоне, в том числе по индивидуальным планам спортсменов.

Таблица № 11

Этап начальной подготовки до года

Виды спортивной подготовки	Месяц												Всего за год
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
Общая физическая подготовка	9	8	9	8	9	9	9	9	9	9	9	9	106
Специальная физическая подготовка	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	58
Участие в спортивных соревнованиях												2	2
Техническая подготовка	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	2	40
Тактическая подготовка			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1			1		1	1		8
Психологическая подготовка	1			1					1	1	1	1	6
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)						1						1	2



	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
Общая физическая подготовка	11	11	12	12	11	12	12	12	12	12	12	11	140
Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Участие в спортивных соревнованиях		2	2	4	2				2	2	3	3	20
Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
Тактическая подготовка	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	20
Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	16
Психологическая подготовка	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	16
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)						2						2	4
Инструкторская практика		1	1		1					1	1		5
Судейская практика	1	1					1		1	1			5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2		1		1		1	1					6
<b>Итого</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>520</b>

Таблица № 14

## Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет

Виды спортивной подготовки	Месяц												Всего за год
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
Общая физическая подготовка	11	11	12	12	11	12	12	12	12	12	12	11	140
Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
Участие в спортивных соревнованиях		4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	40
Техническая подготовка	16	16	17	17	16	16	16	17	16	16	16	16	195
Тактическая подготовка	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	30
Теоретическая подготовка	1	2	2	2	2	1	3	3	2	2	1		21

Психологическая подготовка	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1		21
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)						4						4	8
Инструкторская практика	4	2			2						2		10
Судейская практика	2	1			1		1		1		1	2	9
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	4		2		1		1	2	1	1	1	1	14
<b>Итого</b>	61	60	62	60	61	61	60	60	61	60	61	61	728

Таблица № 15

## Этап совершенствования спортивного мастерства

Виды спортивной подготовки	Месяц												Всего за год
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	14	14	12	12	13	13	156
Специальная физическая подготовка	21	21	22	21	21	23	23	23	22	21	21	21	260
Участие в спортивных соревнованиях	6	8	8	10	8	8	8	8	8	8	10	10	100
Техническая подготовка	30	28	30	28	28	28	28	30	28	29	28	28	343
Тактическая подготовка	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	2	40
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	2	4	4	4	1	1	1		21
Психологическая подготовка	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	21
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		1			1	5			1		1	6	15
Инструкторская практика	4	4	3	1	2				2	2	2		20
Судейская практика	4	2	2	2	2				4	4			20
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4		4	4	4	4	4	4	44
<b>Итого</b>	87	86	88	86	86	86	86	88	88	87	86	86	1040

## Этап высшего спортивного мастерства

Виды спортивной подготовки	Месяц												Всего за год
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	15	15	14	14	14	14	170
Специальная физическая подготовка	25	25	25	25	25	26	26	26	25	24	24	24	300
Участие в спортивных соревнованиях	10	12	10	14	10	10	10	10	10	10	12	12	130
Техническая подготовка	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	420
Тактическая подготовка	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	44
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	2	6	6	4	1	1	1		25
Психологическая подготовка	1	1	2	2	1	3	3	3	2	2	2	2	24
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		1			1	4			2		1	6	15
Инструкторская практика	5	4	4	3	3		1		3	4	3	1	31
Судейская практика	4	3	4	2	4			2	3	5	3	1	31
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	5	4	5	4	5	3	5	6	5	5	5	6	58
<b>Итого</b>	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

## 4.6. Учебно-тематический план

## Программа для групп начальной подготовки

Задачи этапа:

- Выявление и развитие задатков и способностей занимающихся.
- Всесторонняя физическая подготовка, укрепление здоровья.
- Освоение основ техники чир спорта.
- Воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям чир спортом.
- Воспитание морально-волевых качеств: трудолюбия, коллективизма, дисциплинированности.

## Этап начальной подготовки до года

Содержание материала	Часы
Общая физическая подготовка	106
-разновидности ходьбы и бега,	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- ОРУ для всех групп мышц,</li> <li>- ходьба и бег в различных направлениях,</li> <li>- упражнения для мышц брюшного пресса,</li> <li>- упражнения для мышц брюшного пресса,</li> <li>- упражнения для мышц спины,</li> <li>- упражнения на боковые мышцы,</li> <li>- упражнения на развитие скорости,</li> <li>- упражнения для мышц рук и кистей,</li> <li>- упражнения для ног и стоп,</li> <li>- комплексы на развитие ловкости и подвижные игры</li> </ul>	
Специальная физическая подготовка	58
<p>Развитие активной и пассивной гибкости:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выпады;</li> <li>• Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40см, фиксация 5с);</li> <li>• Удержание равновесия на одной ноге (не менее 5с);</li> <li>• Шпагат продольный, поперечный (фиксация не менее 5с);</li> <li>• «Складка» в положении сидя (ноги вместе);</li> <li>• Равновесие на одной ноге (одна нога находится на полу на полной стопе, вторая нога согнута в положении «пассе»);</li> <li>• Прыжок «Стредл»;</li> <li>• Прыжок «Так».</li> </ul>	
Техническая подготовка	40
<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение основного шага для перемещений в программах</li> <li>- основные правила выполнения основных технических элементов (равновесие «Пассе», галоп на правую и левую ногу вперед)</li> <li>- научить занимающихся слушать музыку, выполнять движения в музыку, уметь подстраиваться под смену музыкального ритма;</li> <li>- основные позиции ног (классические) – первая, вторая, третья (обе ноги), четвертая (обе ноги), пятая (обе ноги), шестая</li> </ul>	
Участие в соревнованиях	2
Тактическая подготовка	10
<ul style="list-style-type: none"> <li>-индивидуальная тактика;</li> <li>- групповая тактика;</li> <li>-командная тактика.</li> </ul>	
Теоретическая подготовка	8

- история развития чир спорта в России, за рубежом, в Белгородской области; - дисциплины чир спорта; - питание, режим, гигиена, закаливание спортсмена; - влияние чир спорта на организм спортсмена; - правила поведения на тренировках; - инструктаж по технике безопасности.	
Психологическая подготовка	6
Средства и методы психологической подготовки. Саморегуляция спортсменов	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2

Таблица № 18

## Этап начальной подготовки свыше года подготовки

Содержание материала	Часы
Общая физическая подготовка	128
-разновидности ходьбы и бега, - ОРУ для всех групп мышц, - ходьба и бег в различных направлениях, - упражнения для мышц брюшного пресса, - упражнения для мышц брюшного пресса, - упражнения для мышц спины, - упражнения на боковые мышцы, - упражнения на развитие скорости, - упражнения для мышц рук и кистей, - упражнения для ног и стоп, - комплексы на развитие ловкости и подвижные игры	
Специальная физическая подготовка	94
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выпады;</li> <li>• Упражнение «мост» из положения стоя (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40см, фиксация 5с);</li> <li>• Удержание равновесия на одной ноге (не менее 10 с);</li> <li>• Шпагат продольный, поперечный с гимнастической скамьи (фиксация не менее 5с);</li> <li>• «Складка» в положении сидя (ноги вместе);</li> <li>• Равновесие на одной ноге (одна нога находится на полу на высоком полупальце, вторая нога согнута в положении «пассе»);</li> <li>• Равновесие «Планше»;</li> <li>• Прыжок «Той-тач»;</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лип-прыжок «Касаясь (полушпагат);</li> <li>• Пируэт «Пассе» (360 градусов);</li> <li>• Кувырок вперед, назад;</li> <li>• Стойка на груди (ноги вместе прямые).</li> </ul>	
Техническая подготовка	52
<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение основного шага для перемещений в программах</li> <li>- основные правила выполнения основных технических элементов (Поворот «Пассе», «Той тач», «Планше»)</li> <li>- научить занимающихся слушать музыку, выполнять движения в музыку, уметь подстраиваться под смену музыкального ритма;</li> <li>- основные позиции ног (джазовые) – первая, вторая, вторая параллельная, третья (обе ноги), широкая, четвертая (обе ноги), четвертая параллельная;</li> <li>- основные позиции рук в чир-джазе, чир-фристайле;</li> <li>- изучение видов хореографии в «Перформансе» - чир-фристайл и чир-джаз.</li> </ul>	
Участие в соревнованиях	6
Тактическая подготовка	12
<ul style="list-style-type: none"> <li>-индивидуальная тактика;</li> <li>- групповая тактика;</li> <li>-командная тактика.</li> </ul>	
Теоретическая подготовка	8
<ul style="list-style-type: none"> <li>- история развития чир спорта в России, за рубежом, в Белгородской области;</li> <li>-спортивные дисциплины чир спорта;</li> <li>- питание, режим, гигиена, закаливание спортсмена;</li> <li>- влияние чир спорта на организм спортсмена;</li> <li>- правила поведения на тренировках, спортивных мероприятиях;</li> <li>- инструктаж по технике безопасности;</li> <li>- предупреждение травматизма, оказание первой помощи.</li> </ul>	
Психологическая подготовка	6
Средства и методы психологической подготовки. Саморегуляция спортсменов	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	4
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2

### **Программа для групп учебно-тренировочного этапа**

Задачи этапа:

- Всесторонняя физическая подготовка.
- Развитие физических и двигательных специальных качеств

- Овладение основами техники движений и сложными элементами и соединениям.
- Приобретение соревновательного опыта выступлений.
- Воспитание волевых качеств (смелости и решительности, умения самостоятельно работать и соревноваться).

Таблица № 19

## Учебно-тренировочный этап до трех лет подготовки

Содержание материала	Часы
Общая физическая подготовка	140
<ul style="list-style-type: none"> <li>-разновидности ходьбы и бега,</li> <li>- ОРУ для всех групп мышц,</li> <li>- ходьба и бег в различных направлениях,</li> <li>- упражнения для мышц брюшного пресса,</li> <li>- упражнения для мышц брюшного пресса,</li> <li>- упражнения для мышц спины,</li> <li>- упражнения на боковые мышцы,</li> <li>- упражнения на развитие скорости,</li> <li>- упражнения для мышц рук и кистей,</li> <li>- упражнения для ног и стоп,</li> <li>- комплексы на развитие ловкости и подвижные игры</li> </ul>	
Специальная физическая подготовка	156
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выпады;</li> <li>• Упражнение «мост» из положения стоя с опорой на одну ногу (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40см, фиксация 5с);</li> <li>• Удержание равновесия на одной ноге (вторая нога прямая в сторону, вперёд на высоте 45 градусов не менее 10 с);</li> <li>• Шпагат продольный, поперечный с гимнастической скамьи (фиксация не менее 5с);</li> <li>• «Складка» в положении сидя (ноги вместе, пятки на «кубике»);</li> <li>• Равновесие «Планше»;</li> <li>• Прыжок «Той-тач»;</li> <li>• Лип-прыжок «Жете» (на обе ноги);</li> <li>• Пируэт «Пассе» (720 градусов);</li> <li>• Кувырок вперёд, назад;</li> <li>• Стойка на груди (ноги вместе прямые или согнуты с поставленной стопой на пол);</li> <li>• Колесо на две руки;</li> <li>• Переворот вперёд на две ноги;</li> <li>• Переворот назад на две ноги.</li> </ul>	
Техническая подготовка	132
- изучение основного шага для перемещений в	

<p>программах</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные правила выполнения основных технических элементов (Поворот «Пассе», «Той тач», «Жете», «Планше»)</li> <li>- научить занимающихся слушать музыку, выполнять движения в музыку, уметь подстраиваться под смену музыкального ритма;</li> <li>- основные позиции ног (джазовые) – первая, вторая, вторая параллельная, третья (обе ноги), широкая, четвертая (обе ноги), четвертая параллельная;</li> <li>- основные позиции рук в чир-фристайле;</li> <li>- изучение видов хореографии в «Перформансе» - чир-фристайл</li> <li>- изучение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления. Изучение и отработка чир прыжков;</li> </ul>	
Участие в соревнованиях	20
Инструкторская практика и судейская практика	10
<ul style="list-style-type: none"> <li>- овладеть терминологией чир спорта,</li> <li>- выполнять обязанности дежурного по группе,</li> <li>- анализировать технику выполнения движений,</li> <li>- развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки,</li> <li>- уметь провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе,</li> <li>- привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей.</li> </ul>	
Тактическая подготовка	20
<ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуальная тактика;</li> <li>- групповая тактика;</li> <li>- командная тактика.</li> </ul>	
Теоретическая подготовка	16
<ul style="list-style-type: none"> <li>- дисциплины чир спорта;</li> <li>- режим дня, гигиена, закаливание спортсмена;</li> <li>- влияние чир спорта на организм спортсмена;</li> <li>- правила поведения на тренировках, спортивных мероприятиях;</li> <li>- инструктаж по технике безопасности;</li> <li>- предупреждение травматизма, оказание первой помощи;</li> <li>- контроль веса, лишний вес, диетические рекомендации</li> </ul>	

по здоровому питанию. Правила рационального питания спортсменов; - страховка и самостраховка при выполнении акробатических элементов; - антидопинг; - правила вида спорта «чир спорт»; - ЕВСК.	
Психологическая подготовка	16
Средства и методы психологической подготовки. Саморегуляция спортсменов	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	6
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4

Таблица № 20

## Учебно-тренировочный этап свыше трех лет подготовки

Содержание материала	Часы
Общая физическая подготовка	140
- комплексы для развития скоростно-силовых качеств; - комплексы для развития силы; -общая выносливость; -специальная выносливость; -комплексы на развития ловкости; -комплексы ОФП с отягощениями.	
Специальная физическая подготовка	240
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «мост» из положения стоя с опорой на одну ногу (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40см, фиксация 5с);</li> <li>• Удержание равновесия на одной ноге (вторая нога прямая в сторону, вперёд на высоте 90 градусов не менее 10 с);</li> <li>• Шпагат продольный, поперечный со шведской стенки (2 или 3 планка снизу) (фиксация не менее 5с);</li> <li>• «Складка» в положении сидя (ноги вместе, пятки на «кубике»);</li> <li>• Равновесие «Планше»;</li> <li>• Прыжок «Той-тач»;</li> <li>• Прыжок «Хёдлер»;</li> <li>• Лип-прыжок «Жете» с поворотом (на обе ноги);</li> <li>• Пируэт «Пассе» (720 градусов);</li> <li>• Кувырок прыжком в длину вперёд;</li> <li>• Стойка на груди (ноги вместе согнуты с поставленной стопой на пол, колени выпрямлены);</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Колесо на одну руку;</li> <li>• Переворот вперёд на одну ногу;</li> <li>• Переворот назад на одну ногу;</li> <li>• «Кобра» (переворот назад с колен через подъёмы назад на грудь)</li> </ul>	
Техническая подготовка	195
<ul style="list-style-type: none"> <li>- основные правила выполнения основных технических элементов (Поворот «Пассе», Колесо на 1 руку, Переворот вперёд, «Жете с поворотом», «Планше»);</li> <li>- основные позиции ног (джазовые) – первая, вторая, вторая параллельная, третья (обе ноги), широкая, четвертая (обе ноги), четвертая параллельная;</li> <li>- основные позиции рук в чир-джазе;</li> <li>- изучение видов хореографии в «Перформансе» - чир-джаз;</li> <li>- изучение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления. Изучение и отработка лип прыжков.</li> </ul>	
Участие в соревнованиях	40
Инструкторская и судейская практика	20
<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя,</li> <li>- правильно демонстрировать технические приемы,</li> <li>- замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися,</li> <li>- помогать тренеру-преподавателю в разучивании отдельных упражнений и приемов с юными спортсменами младших возрастных групп.</li> <li>- по судейской практике занимающиеся должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности секретаря, секундометриста, судьи по технике.</li> </ul>	
Тактическая подготовка	30
<ul style="list-style-type: none"> <li>-индивидуальная тактика;</li> <li>- групповая тактика;</li> <li>-командная тактика.</li> </ul>	
Теоретическая подготовка	21
<ul style="list-style-type: none"> <li>-спортивные дисциплины чир спорта;</li> <li>- режим дня, гигиена, закаливание спортсмена;</li> <li>- влияние чир спорта на организм спортсмена;</li> <li>- правила поведения на тренировках, спортивных мероприятиях;</li> <li>- инструктаж по технике безопасности;</li> </ul>	

- предупреждение травматизма, оказание первой помощи; - контроль веса, лишний вес, диетические рекомендации по здоровому питанию. Правила рационального питания спортсменов; - страховка и самостраховка при выполнении акробатических элементов; - антидопинговые правила; - правила вида спорта «чир спорт»; - ЕВСК.	
Психологическая подготовка	21
Средства и методы психологической подготовки. Саморегуляция спортсменов	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	13
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8

### Программа для групп совершенствования спортивного мастерства

Задачи этапа:

- Повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- Повышение функциональных возможностей организма.
- Формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в официальных соревнованиях, режима восстановления и питания.
- Приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «чир спорт».
- Знание антидопинговых правил.

Таблица № 21

Содержание материала	Часы
Общая физическая подготовка	156
- комплексы для развития скоростно-силовых качеств; - комплексы для развития силы; -общая выносливость; -специальная выносливость; -комплексы на развития ловкости; -комплексы ОФП с отягощениями.	
Специальная физическая подготовка	260
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Удержание равновесия на одной ноге (вторая нога прямая в сторону, вперёд на высоте уровня плеча не менее 10 с);</li> <li>• Шпагат продольный, поперечный со шведской стенки (3 и 4 планка снизу) (фиксация не менее 5с);</li> <li>• Равновесие «Планше» на высоком полупальце;</li> <li>• Прыжок «Той-тач» 2 подряд с приземлением ноги</li> </ul>	

<p>вместе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжок «Хёрке»;</li> <li>• Лип-прыжок «Диагональ»;</li> <li>• Лип-прыжок «Веревочка»;</li> <li>• Лип-прыжок «Жете» со сменой ног;</li> <li>• Пируэт «Свеча» (720 градусов);</li> <li>• Пируэт «Циркуль» (720 градусов);</li> <li>• Гранд пируэт;</li> <li>• Маховое колесо;</li> <li>• Переворот вперёд и назад на одну руку.</li> </ul>	
Техническая подготовка	343
<p>- основные правила выполнения основных технических элементов («Гранд пируэт», «Маховое колесо», «Диагональ», «Верёвочка», «Той тач» 2 подряд)</p> <p>- отработка хореографии в дисциплине «Чир-джаз-группа»;</p> <p>- отработка хореографии в дисциплине «чир-фристайл-группа»;</p> <p>- отработка хореографии в дисциплине «Чир-хип-хоп»;</p> <p>- изучение техники выполнения чир прыжков с повтором</p> <p>- изучение и отработка лип прыжков.</p>	
Участие в соревнованиях	100
Инструкторская и судейская практика	40
<p>- привлечение спортсмена в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в НП и УТГ,</p> <p>- умение составлять комплексы упражнений для отдельных тренировочных приемов,</p> <p>- правильное ведение дневника тренировок,</p> <p>- регистрировать объем и интенсивность выполняемых нагрузок,</p> <p>- хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству, выполнять обязанности судьи, секретаря на муниципальных и региональных соревнованиях.</p>	
Тактическая подготовка	40
<p>-индивидуальная тактика;</p> <p>- групповая тактика;</p> <p>-командная тактика.</p>	
Теоретическая подготовка	21
<p>- правила поведения на тренировках, спортивных мероприятиях;</p> <p>- инструктаж по технике безопасности;</p>	

- предупреждение травматизма, оказание первой помощи; -строение и функции организма человека; - контроль веса, лишний вес, диетические рекомендации по здоровому питанию. Правила рационального питания спортсменов; - страховка и самостраховка при выполнении акробатических элементов; - антидопинговые правила; - правила вида спорта «чир спорт»; - правила судейства, организация и проведение соревнований; - изучение соревновательных программ (построение предсоревновательного микроцикла, моделирование соревновательного микроцикла); - ЕВСК; - Основы композиции и методика составления произвольных комбинаций;	
Психологическая подготовка	21
Средства и методы психологической подготовки. Саморегуляция спортсменов	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	44
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	15

### Программа для групп высшего спортивного мастерства

Задачи этапа:

- Сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения высокого спортивного результата.
- Повышение функциональных возможностей организма.
- Достижение результатов уровня спортивных сборных команд Белгородской области.
- Участие в официальных спортивных соревнованиях и стабильность спортивных результатов.
- Сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Таблица № 22

Содержание материала	Часы
Общая физическая подготовка	170
- комплексы для развития скоростно-силовых качеств; - комплексы для развития силы; -общая выносливость; -специальная выносливость; -комплексы на развития ловкости; -комплексы ОФП с отягощениями.	
Специальная физическая подготовка	300

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Удержание равновесия на одной ноге (вторая нога прямая в сторону, вперёд на высоте уровня плеча не менее 10 с);</li> <li>• Шпагат продольный, поперечный со шведской стенки (3 и 4 планка снизу) (фиксация не менее 5с);</li> <li>• Прыжок «Той-тач» 2 подряд с приземлением ноги вместе со сменой направлений;</li> <li>• Прыжок «Хёрке» и «Хёдлер» вместе;</li> <li>• Лип-прыжок «Диагональ» со сменой ног;</li> <li>• Лип-прыжок «Веревочка» со сменой ног;</li> <li>• Пируэт «Свеча» (3 и более оборотов)</li> <li>• Пируэт «Циркуль» (3 и более оборотов);</li> <li>• Приуэт «Пассе» (3 и более оборотов);</li> <li>• Гранд пируэт со сменой точки, со сменой ритма вращения;</li> <li>• Маховое колесо;</li> <li>• Фляк;</li> <li>• Бланш</li> </ul>	
Техническая подготовка	420
<p>- основные правила выполнения основных технических элементов («Гранд пируэт» со сменой точки, «Фляк», «Бланш», «Верёвочка» со сменой ног, «Той тач» со сменой направлений)</p> <p>- отработка хореографии в дисциплине «чир-джаз-группа»;</p> <p>- отработка хореографии в дисциплине «чир-фристайл-группа»;</p> <p>- отработка хореографии в дисциплине «Чир-хип-хоп»;</p> <p>- изучение и отработка лип прыжков</p>	
Участие в соревнованиях	130
Инструкторская и судейская практика	62
<p>- привлечение спортсмена в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в НП и УТГ,</p> <p>- умение составлять комплексы упражнений для отдельных тренировочных приемов,</p> <p>- правильное ведение дневника тренировок,</p> <p>- регистрировать объем и интенсивность выполняемых нагрузок,</p> <p>- хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству, выполнять обязанности судьи, секретаря на муниципальных и региональных соревнованиях, уметь составить положение о</p>	

соревнованиях.	
Тактическая подготовка	44
-индивидуальная тактика; - групповая тактика; -командная тактика.	
Теоретическая подготовка	25
- правила поведения на тренировках, спортивных мероприятиях; - инструктаж по технике безопасности; - предупреждение травматизма, оказание первой помощи; -строение и функции организма человека; - контроль веса, лишний вес, диетические рекомендации по здоровому питанию. Правила рационального питания спортсменов; - страховка и самостраховка при выполнении акробатических элементов; - антидопинговые правила; - правила вида спорта «чир спорт»; - правила судейства, организация и проведение соревнований; - изучение соревновательных программ (построение предсоревновательного микроцикла, моделирование соревновательного микроцикла); - ЕВСК; - основы композиции и методика составления произвольных комбинаций; - планирование, учет и контроль в тренировочном процессе; -периодизация и особенности тренировки на различных этапах спортивной подготовки.	
Психологическая подготовка	24
Средства и методы психологической подготовки. Совершенствование методов саморегуляции спортсменов.	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	58
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	15

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным 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 СШОР № 8, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1. Материально-технические условия.**

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие хореографического зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм

медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 4 )

Таблица № 23

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Коврик гимнастический	штук	12
2.	Лента резиновая (жгут)	штук	12
3.	Скакалка гимнастическая	штук	12
4.	Скамейка гимнастическая	штук	4
5.	Станок хореографический	комплект	1
6.	Стенка гимнастическая	штук	4
7.	Турник навесной на стенку гимнастическую	штук	4
8.	Утяжелители для рук и ног	комплект	12
9.	Музыкальный центр	штук	1
Для спортивных дисциплин «чир - джаз - двойка», «чир - джаз - группа», «чир - фристайл - двойка», «чир - фристайл - группа», «чир - хип-хоп - группа», «чир - хип-хоп - двойка»			
10.	Зеркало настенное (12x2 м)	штук	1
11.	Мат гимнастический	штук	6
12.	Помпоны	штук	48

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность СШОР № 8 педагогическими, руководящими и иными работниками. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «чир спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку,

должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н (зарегистрирован Минюстом России 06.10.2010, регистрационный № 18638).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей СШОР № 8 является важным условием развития его профессионализма, творческих способностей. С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеру необходимо проходить курсы повышения квалификации не реже одного раза в пять лет.

Должность «старший тренер-преподаватель» применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы не менее двух тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов.

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

1. Физическая культура и физическая подготовка: учебник/ под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2016. – 431 с.
2. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М.: Терра- Спорт, 2002. - 508с.
3. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры под редакцией А.Т. Брыкина, В.Н. Смоленского - М: ФиС. 1985 - 368 с.
4. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения.- М., 2001.
5. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно - методической деятельности в физической культуре и спорта. М., 2005
6. Коркин В.П. Акробатика, М.: ФиС, 1983.
7. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе/П.К.Петров. - Учеб. Для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
8. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры.- М., 2004
9. Носкова С.А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств черлидерс-групп поддержки спортивных команд - 13 Методическое пособие для педагогов-инструкторов. М., МОСГУ, 2000г
10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт» утвержден приказом Минспорта России от 20.08.2019 г. № 671.
11. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
12. Приказ Минздрава России от 01.03.2016 N134н «О порядке 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».

13. Приказ Минспорта РФ от 30.10.2015 N999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

14. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду «чир спорт», утвержденный приказом Министерства спорта России от «18» ноября 2022 года № 1016.

#### **Интернет ресурсы:**

1. Сайт Минспорта России. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) (Министерство спорта РФ);
2. Сайт УФКиС <http://bel-sport.ru> (Управление по физической культуре спорту Белгородской области);
3. Сайт Союз чир спорта и черлидинга России: <https://www.cheerleading.su>
4. Сайт спортивной школы: <http://belsport8.ucoz.ru>
5. Российское антидопинговое агентство - <http://www.rusada.ru>
6. Всемирное антидопинговое агентство - <https://www.wada-ama.org>
7. Олимпийский комитет России - <http://www.roc.ru>
8. Официальный сайт федерация чирлидинга и чир спорта России: <http://cheerleading.ru>

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

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
						Недельная нагрузка в часах		
		4,5	6	10	14	20	24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		1,5	2	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (человек)						
		12-24		8-16		4-8		
1.	Общая физическая подготовка	106	128	140	140	156	170	
2.	Специальная физическая подготовка	58	94	156	240	260	300	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	6	20	40	100	130	
4.	Техническая подготовка	40	52	132	195	343	420	
5.	Тактическая подготовка	10	12	20	30	40	44	
6.	Теоретическая подготовка	8	8	16	21	21	25	
7.	Психологическая подготовка	6	6	16	21	21	24	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	8	15	15	

9.	Инструкторская практика	-	-	5	10	20	31
10.	Судейская практика	-	-	5	10	20	31
11.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2	4	6	13	44	58
Общее количество часов в год		234	312	520	728	1040	1248

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

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной	-	14	18	18

	физической подготовке				
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

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

**Объем соревновательной деятельности**

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

