

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа г. Валдай»
(МБУДО «СШ Валдай»)**

СОГЛАСОВАНО:

Протокол № 1 от 19.02.2026 г.
заседания педагогического совета
МБУДО «СШ Валдай»

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ
№ 10-С от 19.02.2026 г.
МБУДО «СШ Валдай»

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

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по чир спорту с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 04 декабря 2025 г. № 1075 (зарегистрирован Минюстом России 20 января 2026 г., регистрационный № 84996) (далее – ФССП).

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. 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

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	11	4

4. Объемы Программы приведены в Таблице 2.

Таблица 2

«Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки»

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

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

Учебно-тренировочные занятия, применяемые в учебно-тренировочном процессе:

- групповые,
- индивидуальные,
- смешанные.

Учебно-тренировочные мероприятия и их предельная продолжительность в зависимости от этапа спортивной подготовки приведены в Таблице 3.

Спортивные соревнования и их объем в зависимости от этапа и года спортивной подготовки приведены в Таблице 4.

Таблица 3

«Учебно-тренировочные мероприятия и их предельная продолжительность в зависимости от этапа спортивной подготовки»

№	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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ, федеральной территории «Сириус»	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам				
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования	

Таблица 4

«Спортивные соревнования и их объем в зависимости от этапа и года спортивной подготовки»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	-	1	2	2	3
Отборочные	-	1	2	2	2
Основные	-	1	2	2	4

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования, и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

б. Годовой учебно-тренировочный план приведен в Таблице 5.

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

Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки рассчитываются 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.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной

подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

7. Календарный план воспитательной работы приведен в Таблице 6.

Таблица 5

«Годовой учебно-тренировочный план»

№	Вид подготовки и иные мероприятия	Этапы и виды подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	10	14	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2		3		4
		Наполняемость групп (человек), мин./ макс.				
		12/24		8/16		4/-
1	Общая физическая подготовка	109	124	156	142	156
2	Специальная физическая подготовка	58	93	156	250	260
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	20	59	84
4	Техническая подготовка	39	53	113	146	353
5	Тактическая подготовка	8	12	18	35	35
6	Теоретическая подготовка	2	3	10	16	20
7	Психологическая подготовка	8	10	14	22	25
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	9	12	15	24
9	Инструкторская практика	-	-	5	10	20
10	Судейская практика	-	-	5	11	21
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	11	22	22
12	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	20
	Общее количество часов в год	234	312	520	728	1040

Таблица 6

«Календарный план воспитательной работы»

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретения навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Для здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрена: - 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	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых	В течение года

	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 РФ, в регионе, культура поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях)	спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых, в том числе, организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирования умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение зрителей; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

8. План мероприятий, направленных на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним.

Теоретическая часть.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязана реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки занятия по доведению до сведения обучающихся информации о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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

- проведение ежегодных семинаров / лекций / уроков / викторин для обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Определения терминов.

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке, установленном Всемирным антидопинговым кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая

организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

План антидопинговых мероприятий.

«План мероприятий, направленный на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним» приведены в Таблице 7.

На основе этого плана в организации, осуществляющей обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий и подаётся на согласование ответственному за антидопинговое обеспечение в Новгородской области ежегодно до 1 декабря.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки и персонала обучающихся на постоянной основе необходимо реализовывать дополнительные образовательные программы спортивной подготовки с обучающимися и персоналом обучающихся на обязательной основе в соответствии с планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Таблица 7

«План мероприятий, направленный на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним»

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный	Сроки проведения	Рекомендации по проведению
Этап начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Привить спортсменам принцип «честной игры».
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»; «Что такое допинг?».		1-2 раза в год	Изучение спортсменами различных антидопинговых тем.
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с «Запрещенным списком»)		Тренер-преподаватель	1 раз в квартал	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	Онлайн обучение на платформе РАА РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Приобщить родителей к принципу нетерпимости к допингу
	Семинар для тренеров-преподавателей	«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Зам. директора по спортивной работе	1 раз в год	Вовлечение тренера и родителей в антидопинговую деятельность
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Привить спортсменам принцип «честной игры».
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	Теоретическое занятие	«Проверка лекарственных средств», «Виды нарушений антидопинговых правил», «Исторический обзор проблемы допинга»;	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Изучение спортсменами различных антидопинговых тем.
	Онлайн обучение на платформе РАА РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Приобщить родителей к принципу нетерпимости к допингу
	Семинар для тренеров-преподавателей	«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Зам. директора по спортивной работе	1 раз в год	Вовлечение тренера-преподавателя и родителей в антидопинговую деятельность

Этап совершенствования спортивного мастерства	Семинар	«Последствия допинга для здоровья и спортивной карьеры»; «Санкции за нарушение антидопинговых правил». «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Изучение спортсменами различных антидопинговых тем.
	Онлайн обучение на платформе РАА РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

9. План инструкторской и судейской практики.

Приобретение навыков судейства является обязательным для всех групп спортивной подготовки, проводится с целью получения обучающимися квалификационной категории юного спортивного судьи и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у обучающихся, воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Обучающиеся групп учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь провести все тренировочное занятие под руководством тренера в группе начальной подготовки или на учебно-тренировочном этапе согласно дополнительной программе спортивной подготовки, отвечающее поставленной задаче.

Обучающиеся этапов совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по чир спорту и постоянно участвовать в судействе городских и областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения квалификационной категории «юный спортивный судья» и «спортивный судья третьей, второй категории».

В годовых планах учебно-тренировочных этапов и этапов совершенствования спортивного мастерства определен объем инструкторской и судейской практики.

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

Лицо, желающее обучаться по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, может быть зачислено на этапы спортивной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Обучающиеся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки минимум 1 раз в год проходят медицинский осмотр.

Начиная с учебно-тренировочного этапа, обучающиеся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки минимум 1 раз в год проходят углубленный медицинский осмотр в областном врачебно-физкультурном диспансере.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование обучающихся не менее одного раза в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими

восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов. Их можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью учебно-тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибромассаж. и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры;
- облучения электромагнитными волнами – различной длины;
- магнитотерапия.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с учебно-тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

III. Система контроля

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

11.1 На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного проведения при занятии 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-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

11.2 На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучать 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;
- изучать 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;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3 На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «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;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки указаны в Таблице 8, Таблице 9, Таблице 10.

Таблица 8

«Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки»

№	Упражнения	Единица измерения	ГНП-1		ГНП-2	
			М	Ж	М	Ж
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	8,6	9,1
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			11,2	11,7	10,8	11,3
1.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			11	10	12	11
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			85	77	95	87
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 назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (упражнение «рыбка»)	количество раз	не менее			
			10			
2.3	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее			
			1			
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «чирлидинг – группа», «чирлидинг – группа – смешанная», «чирлидинг – стант», «чирлидинг – стант – смешанный», «чирлидинг – стант – партнерский»						
3.1	Прыжок в высоту (за 30 с.)	количество раз	не менее			
			10			
3.2	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее			
			90			
3.3	Продольный шпагат (с правой, левой ноги). Не менее одного шпагата.	градус	не менее			
			135			
3.4	Поперечный шпагат. Не менее одного шпагата.	градус	не менее			
			135			
5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «батон – твирлинг – произвольная программа», «батон – твирлинг – произвольная программа – двойка», «батон – твирлинг – произвольная программа – группа (6-8 человек)», «батон – твирлинг – произвольная программа – группа (8-10 человек)»						
5.1	Удержание равновесия. Стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног	с	не менее			
			3			
5.2	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее			
			1			

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

Таблица 9

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

№	Упражнения	Единица измерения	УТГ-1		УТГ-2		УТГ-3		УТГ-4		УТГ-5	
			М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
1. Нормативы общей физической подготовки												
1.1	Бег на 30 м	с	не более 6,5 6,6		не более 6,4 6,5		не более 6,3 6,4		не более 6,2 6,3		не более 6,1 6,2	
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 11 7		не менее 11 7		не менее 11 7		не менее 11 7		не менее 12 7	
1.3	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,8 10,2		не более 9,7 10,1		не более 9,6 10,0		не более 9,5 9,8		не более 9,4 9,6	
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 122 117		не менее 126 120		не менее 130 123		не менее 134 126		не менее 138 129	
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее 25 22		не менее 26 23		не менее 27 24		не менее 29 25		не менее 31 26	
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, с последующим выполнением прыжка в высоту отталкиванием двумя ногами с разведением их в прыжке на угол не менее 90 ⁰	количество раз	не менее 3		не менее 3		не менее 3		не менее 3		не менее 3	
2.2	Исходное положение – стойка на все стопе одной ноги. Вторая нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Удержание равновесия. Выполняется с обеих ног	с	не менее 3		не менее 3		не менее 3		не менее 3		не менее 3	
2.3	Исходное положение – лежа на спине. Поднимание туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)	количество раз	не менее 6		не менее 6		не менее 6		не менее 6		не менее 6	
2.4	Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Поднимание выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее 6		не менее 6		не менее 6		не менее 6		не менее 7	
2.5	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 40 см. Фиксация положения	с	не менее 5		не менее 6		не менее 7		не менее 8		не менее 9	
2.6	Продольный шпагат с касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног	количество раз	не менее 1		не менее 1		не менее 1		не менее 1		не менее 1	
2.7	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее 1		не менее 1		не менее 1		не менее 1		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 ⁰ . Наклон вперед, кисти рук находятся на линии стоп. Фиксация	с	не менее 5		не менее 5		не менее 5		не менее 5		не менее 5	

	положения											
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «чирлидинг – группа», «чирлидинг – группа – смешанная», «чирлидинг – стант», «чирлидинг – стант – смешанный», «чирлидинг – стант – партнерский»												
4.1	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание в высоту (за 30 с.)	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			18		18		18		18		18	
4.2	Исходное положение – упор на параллельных брусьях. Поднимание выпрямленных ног в положение «угол». Фиксация положения	с	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			5		6		7		8		9	
4.3	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			180	360	180	360	3	360	180	360	180	360
4.4	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны – горизонтальная фиксация положения туловища (упражнение «ласточка»). Фиксация положения.	с	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			3	5	3	5	3	5	3	5	4	6
4.5	Стойка на голове. Фиксация положения	с	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			3		3		3		3		3	
4.6	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 50 см (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			5	-	5	-	5	-	5	-	5	-
4.7	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 40 см (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			-	5	-	5	-	5	-	5	-	5
4.8	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата. Фиксация положения	с	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			5	-	5	-	5	-	5	-	5	-
4.9	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее двух шпагатов. Фиксация положения	с	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			-	5	-	5	-	5	-	5	-	5
5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «батон – твирлинг – произвольная программа», «батон – твирлинг – произвольная программа – двойка», «батон – твирлинг – произвольная программа – группа (6-8 человек)», «батон – твирлинг – произвольная программа – группа (8-10 человек)»												
5.1	Исходное положение – стойка на всей стопе одной ноги. Вторая нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Удержание равновесия. Выполнения с обеих ног	с	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			3		3		3		3		3	
5.2	Исходное положение – лежа на спине. Поднимание туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, (за 10 с.) (упражнение «складка»)	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			6		6		6		6		6	
5.3	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			1		1		1		1		1	
5.4	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны – горизонтальная фиксация положения туловища (упражнение «ласточка»). Фиксация положения.	с	не менее		не менее		не менее		не менее			
			3	5	3	5	3	5	3	5	3	5
6. Уровень спортивной квалификации												
6.1	Спортивный разряд		«третий юношеский», «второй юношеский», «первый юношеский»				«третий», «второй», «первый»					

Таблица 10

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

№	Упражнения	Единица измерения	ГССМ	
			М	Ж
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более 5,9 6,1	
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более 5,41 6,12	
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 9,2 9,4	
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 142 132	
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее 33 28	
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	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. 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. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «чирлидинг – группа», «чирлидинг – группа – смешанная», «чирлидинг – стант», «чирлидинг – стант – смешанный», «чирлидинг – стант – партнерский»				
4.1	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание в высоту за 40 с	количество раз	не менее 22 20	
4.2	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение (за 30 с.)	количество раз	не менее 18 16	
4.3	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее 360	
4.4	Исходное положение – упор на параллельных брусьях. Поднимание выпрямленных ног в положение «угол». Фиксация положения	с	не менее 11	
4.5	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны – горизонтальная фиксация положения туловища (упражнение «ласточка»). Фиксация положения	с	не менее 5 7	
4.6	Стойка на руках. Фиксация положения	с	не менее 5 3	
4.7	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Фиксация положения	с	не менее 5 -	
4.8	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 40 см. Фиксация положения	с	не менее - 5	
4.9	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата. Угол между ногами	градус	не менее 135 -	
4.10	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее двух шпагатов. Фиксация положения	с	не менее - 5	
5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «батон – твирлинг – произвольная программа», «батон – твирлинг – произвольная программа – двойка», «батон – твирлинг – произвольная программа – группа (6-8 человек)», «батон – твирлинг – произвольная программа – группа (8-10 человек)»				
5.1	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение (за 30 с.)	количество раз	не менее 18 16	
5.2	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее 360	
5.3	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны – горизонтальная фиксация положения туловища (упражнение «ласточка»). Фиксация положения	с	не менее 5 3	
5.4	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 50 см. Фиксация положения	с	не менее 5 -	
5.5	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата. Угол между ногами	градус	не менее 135 -	
5.6	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее двух шпагатов. Фиксация положения	с	не менее - 5	
6. Уровень спортивной квалификации				

6.1	Спортивный разряд	«кандидат в мастера спорта»
-----	-------------------	-----------------------------

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).

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

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОГОТОВКИ.

Общая физическая подготовка.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными спортсменами преимущественно используют упражнения из гимнастики, акробатики, волейбола, баскетбола, гандбола, легко атлетики, подвижных игр.

Упражнения на развитие силы различных мышечных групп

Упражнения с использованием утяжелений и тренажеров не рекомендуются для подготовки детей предпубертатного возраста и девочек в период полового созревания. Нагрузки должны быть очень точно рассчитаны и контролироваться квалифицированным тренером.

Упражнения для развития силы мышц ног: приседания на двух ногах, приседания на двух ногах с грузом на плечах выпрыгивания («лягушки»), приседание на одной ноге (в «пистолетике»), подъем ног из положения «сидя ноги врозь», резкие махи вперед и в стороны (можно применять с использованием утяжелителей).

Упражнения для развития силы мышц спины: поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног), поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием во время подъема, п. 1 и п. 2 с грузом на плечах, поднимание ног лежа на животе, одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «лодочка», опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы, то же с грузом на плечах.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения «лежа на спине» (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног), п. 1 с грузом на груди, поднимание ног лежа на спине, одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок», поднимание ног в положении виса, удержание позы «уголок» в положении виса, упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса: отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе, лазание по горизонтальной лестнице в висе, стойка на руках, отжимания в стойке (для хорошо подготовленных спортсменов).

Упражнения на выносливость: качестве упражнений на специфическую выносливость предлагается многократное исполнение фрагментов программы или комбинаций через малые промежутки времени или подряд.

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

Упражнения на развитие резкости: челночный бег, упражнения с резиной, метание, упражнение «горячая стенка»: встав спиной к стене на расстоянии вытянутых рук, дотронуться до нее, обернувшись, и резко сгруппироваться; то же через другое плечо.

Упражнения на развитие прыгучести: заскоки на скамейку, соскоки со скамьи, перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее, многоскоки: с продвижением - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием; без продвижения - на двух ногах, на одной, с поджиманием hoi-, из приседа, из приседа с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов упражнения со скакалкой.

Упражнения на развитие гибкости. Степень развития гибкости является одним из основных факторов, обеспечивающих уровень мастерства спортсмена. Различают активную и пассивную гибкость. Термин гибкость приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела. Гибкость в значительной степени зависит от строения суставов, а также от пластичности связок и мышц, укрепляющих сустав. Строение суставов определяется

врожденными особенностями, но постоянная работа над увеличением подвижности благоприятно влияет на повышение эластичности суставных связок.

Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка - педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта.

Задачи специальной физической подготовки:

1. Развить специальные физические качества и повысить их уровень.
2. Увеличить массу определенных групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность.
3. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статистическую, взрывную).
4. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
5. Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную.
6. Приобрести необходимую гибкость.
7. Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе).
8. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.
9. Сформировать телосложение с учетом позиции в команде (чир, чир-данс, флайер, база, споттер).
10. Моделирование соревновательной деятельности.
11. Подвести к соревнованиям в пике спортивной формы (подводящий цикл).

Средства специальной физической подготовки для прыжковых элементов

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания
Прыжок вверх (апроуч)	Выполняется одновременным толчком 2-х ног с выпрыгиванием вверх. Две серии по 10 подскоков	Подскок выполняется как можно выше. Обратить внимание на правильную технику приземления. Нельзя приземляться на прямые ноги, нельзя слишком сильно сгибать колени до положения глубокого приседа
Прыжки ноги вместе - ноги врозь	Выполняется 30 прыжков с хлопком руками над головой. Интенсивность выполнения упражнений; количество повторений и серий; продолжительность и характер пауз отдыха	Обязательна правильная постановка стопы: в положении ноги врозь стопы направлены наружу и развернуты под 45 град., колени развернуты наружу. Стопа полностью опускается на пол в обоих положениях прыжка
Выпады	Выполняется 2 серии по 10 выпадов с продвижением вперед	Выпад выполняется шагом вперед как можно дальше для шага на следующий выпад проводится прямая нога (без сгиба в колене)
Прыжки на лавочку	Выполняется 2 серии по 20 раз (запрыгивание на лавочку/ платформу и соскок с нее)	Выполняется как можно быстрее. Платформа, на которой выполняется упражнение, должна быть надежно закреплена
Соскок с лавочки в высоту	Выполняется 2 серии по 10 раз (запрыгивание на лавочку/ платформу и соскок с нее в высоту)	Выполняется в среднем темпе, основная задача спортсмена - выпрыгнуть как можно выше и мягко приземлиться
Прыжки через лавочку	Выполняется по 3 серии по 10 прыжков с интервалом отдыха 1 мин	Прыжки выполняются с максимальной скоростью Два вида прыжков: на одной ноге на двух ногах
Прыжки через 4 лавочки	Выполняется серии по прыжку с интервалом отдыха примерно 1 мин	Лавочки выставляются на 40 см друг от друга. Нужно выполнить 4 прыжка подряд с максимальной скоростью без остановки
Выпрыгивания («лягушки»)	Выполняется 1 серия из 10 прыжков	Важно при выпрыгивании держать корпус прямо и вытягиваться вверх как можно выше (тянуться за руками). В самой низкой точке прыжка стопы полностью должны опускаться на пол
Прыжки на 1 ноге	Выполняется 3 серии по 4 прыжка	Прыжки выполняются на одной ноге, вторая

	с интервалом отдыха примерно 1 мин	при этом пола не касается. Выполняются: - в длину; - на скорость (быстрые мелкие прыжки)
Прыжки через скакалку	Выполняется 3 серии по 50 прыжков с интервалом отдыха примерно 2-3 мин. Выполняются: - на двух ногах - на одной ноге	Скакалка должна быть оптимальной длины
Прыжок «Так»	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Выполняется как можно выше. Спина всегда должна быть прямая. Допустим небольшой наклон корпуса вперед в верхней точке прыжка. Нужно следить за правильной техникой приземления
Прыжок «Стредл»	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Выполняется как можно выше. Ноги врозь как можно шире, колено направлено вперед. Корпус должен быть прямым, недопустим наклон вперед или прогиб в спине во время прыжка. Нужно следить за правильной техникой приземления
Комбинация прыжков «Так» - «Стредл»	Выполняется 1 серия из 10 прыжков	Важно обратить внимание на правильную постановку стопы и технику приземления при выполнении прыжков. Спина должна быть прямой

Техническая подготовка

Техника – наиболее рациональное выполнение двигательного действия.

Задачи технической подготовки:

1. Овладеть спортивной техникой избранного вида спорта.
2. Создать двигательное представление об изучаемой технике.
3. Овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий.
4. Приобрести навыки спортивной техники.
5. Совершенствовать спортивную технику за счёт более рационального и эффективного выполнения движений.
6. Овладеть расслаблением.
7. Увеличить частоту движений и их амплитуду.
8. Научить проявлять большую силу в выполнении движений и действий.
9. Использовать упругость мышц.
10. Научить выполнять двигательные действия, как в обычных, так и в более трудных условиях.
11. Овладеть техникой вспомогательных видов спорта.
12. Научить правильно выполнять ОРУ и специальные упражнения.

Соревновательная композиция чир спорта включает в себя выполнение разнообразных движений как самим предметом (броски и ловля, отбивы, манипуляции), так и их сочетание с движениями программы: равновесиями, поворотами, прыжками, наклонами, элементами полуакробатики. При этом относительно простыми по технике исполнения являются махи, и движения предмета в форме восьмерки, которые выполняются в постоянном контакте обучающихся с предметом и зависят от движений самих обучающихся. Наиболее технически сложной структурной группой являются броски и ловля помпонов. Это подтверждается результатами наблюдений их исполнения на соревнованиях.

Характерными параметрами в чир спорте является движения, лежащие в основе броска. Движение изменяется в зависимости от целей деятельности. Соответственно, цели имеют отношение к горизонтальному расстоянию, времени нахождения в воздухе, точности или скорости движения. На результат и качество выполнения бросковых действий влияют начальные параметры вылета помпонов. Они особенно важны, так как в интервале между броском и ловлей спортсмены выполняют различные по структуре и

координационной сложности движения. При этом необходимо сохранить синхронно-групповую работу, динамичность, композиционные перестроения и взаимодействия. Поэтому выбор спортсменом высоты броска и формы его траектории зависит от состава элементов, выполняемых во время полёта предмета, способа его ловли и композиционного замысла упражнения.

Процесс технического совершенствования, в ходе которого обучающиеся накапливают двигательные навыки, тесно связан с процессом обучения. Анализ результатов соревновательной деятельности дает основание предположить, что в процессе технической подготовки обучающихся отсутствуют рациональные и эффективные методы формирования и совершенствования техники выполнения работы с помпонами. Поэтому имеется острая необходимость концентрировать внимание в учебно-тренировочном процессе обучению и совершенствованию техники владения предметом.

Норматив	Количество счетов, попыток	Требования к исполнению
1. Поочередные махи ногами в разных плоскостях	16 счетов 1 попытка	Выполнение поочередных махов ногами вперед, в сторону, по кругу с максимальной амплитудой, без пауз один за другим. Корпус и опорная нога строго перпендикулярны полу. Обязательное выпрямление маховой ноги в колене. Присутствие "пружинки" (на полупальцах). Достаточно натянутые носки, максимальная амплитуда, точность и динамичность движений.
2. Равновесие шпагатом с наклоном вперед	4 счета 1 попытка	Корпус и опорная нога строго перпендикулярны полу. Обязательное положение шпагат (демонстрация гибкости), выпрямление ноги в колене, фиксация 4 счета равновесия, устойчивость. Достаточно натянутый носок.
3. Блок «чирпрыжков»	8 счетов 1 попытка	Выполнение поочередных прыжков с максимальной высотой и амплитудой, легкостью, точностью поз и четкостью линий один за другим без пауз в заданном порядке: прыжок «группировка», прыжок «стредл», прыжок «абстракт», прыжок «той-тач».
4. Базовые движения чирлидинга	5 с 1 попытка	Из и.п. О.С., выполнение базовых движений чир спорта под мышечным контролем с максимальной скоростью и точностью в течение 5 с. Движения выполняются один за другим без пауз в заданном порядке: «K», «Daggers», «L», «Bow & Arrow». Обязательное выпрямление в локтях (достаточно натянутые руки).
5. Пируэты «фуэте»	1 попытка	Выполнение пируэта на 180° с открыванием свободной ноги в сторону из положения «пасе». Выполняется несколько раз с максимальной точностью, мышечным контролем и фиксацией позы, выпрямление и удержание ноги.
6. «Тур-пике»	1 попытка	Серия пируэтов с передвижением шагом на опорную ногу. Выполнение с максимальной точностью и скоростью вращения, мышечным контролем.
7. Связка «липпрыжков»	1 попытка	Выполнение поочередных прыжков один за другим без пауз в заданном порядке: 2 высоких липа, высокий лип в сторону. С максимальной высотой и амплитудой, легкостью, выразительностью и четкостью линий.
8. Контроль координации движений	8 счетов 3 попытки	Выполнение связки из базовых движений и обязательных элементов чир спорта со сменой плоскостей и разноритмичностью. Выполняется в заданном порядке из и.п. ОС: прыжок ноги врозь руки «High V», прыжок ноги вместе руки «Broken T», «Back Lunge» ногами руки «K», положение «T», джаж-пируэт и мах вперед. Согласованное выполнение движений рук и ног в заданном порядке в такт музыки.
9. Ритмические движения	8 счетов 3 попытки	Музыкально отобразить движения рук и ног стилизованной танцевальной связки чир спорта. Согласованное выполнение движений рук и ног в такт музыки. Музыкально выполнять движения рук и ног в течение 30 с.
10. Тест для определения двигательной памяти	8 счетов 3 попытки	Отобразить стилизованную танцевальную связку с обязательными элементами чир спорта. Предварительный показ и объяснение. Правильное выполнение задания.

Хореографическая подготовка должна учитывать выразительный аспект техники с самых азов. Детальная шлифовка техники должна сочетаться с работой над двигательной культурой, пластикой, выражением эмоционально-смыслового содержания музыки.

Под хореографией понимается все то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине. Большое внимание должно уделяться изучению основ музыкальной грамоты. Значение музыки в чир спорте. Понятие о содержании и характере музыки. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика, регистровая окраска. Форма и фразировка. История музыки и музыкальная литература. Жизнь и творчество композиторов-классиков. Прослушивание и обсуждение музыкальных иллюстраций. Музыкально-ритмическая подготовленность складывается из 3 компонентов: из умения согласовывать движения с музыкальным ритмом, из сознательного, эмоционального восприятия мелодии, из умения передавать движениями интонации музыкальной темы.

Акробатика

Прыжки вверх с поворотом на 540 и 720 градусов (батут), с поворотом 1080 градусов.

Кувырки: вперед прыжком, без опоры руками, через препятствие. Назад в стойку на руках.

Перевороты: вперед темповой на одну, две, с опорой на голову. Назад – фляк. То же толчком одной и махом другой. Фляк после рондата. То же после колеса. То же с курбета. Назад с поворотом – фляк с поворотом кругом в сед.

Перевороты: - вперед: темповой вперед с поворотом на 360 и 540 градусов. «Колпинский» переворот. - назад: фляк после сальто назад прогнувшись с поворотом на 720 градусов.

Подъем разгибом с головы с поворотом кругом в упор лежа. Подъем разгибом: в шпагат ноги врозь с наклоном вперед.

Сальто. Назад: в группировке, на батуте. В группировке после рондата, то же с фляка. На акробатической дорожке. Вперед: в группировке с мостика, на батуте. Маховое. Маховое с поворотом.

Сальто: - назад: сальто назад прогнувшись с поворотом на 720 градусов. То же с поворотом на 1080 градусов. Двойное сальто назад в группировке. То же согнувшись. То же прогнувшись. Прогнувшись с поворотом на 540 градусов в переход. Двойное комбинированное сальто. - вперед: сальто вперед прогнувшись с поворотом на 360 и 720 градусов. «Колпинское». Двойное в группировке. Твист согнувшись. Твист в переход. - двойное в группировке, согнувшись в яму.

Статические положения: стойка силой согнувшись ноги врозь на полу.

Шпагаты с опорой одной ногой на возвышенность.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП.

Общая физическая подготовка.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными спортсменами преимущественно используют упражнения из гимнастики, акробатики, волейбола, баскетбола, гандбола, легко атлетики, подвижных игр.

Упражнения на развитие силы различных мышечных групп

Упражнения с использованием утяжелений и тренажеров не рекомендуются для подготовки детей предпубертатного возраста и девочек в период полового созревания. Нагрузки должны быть очень точно рассчитаны и контролироваться квалифицированным тренером.

Упражнения для развития силы мышц ног: приседания на двух ногах, приседания на двух ногах с грузом на плечах выпрыгивания («лягушки»), приседание на одной ноге (в «пистолетике»), подъем ног из положения «сидя ноги врозь», резкие махи вперед и в стороны (можно применять с использованием утяжелителей).

Упражнения для развития силы мышц спины: поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног), поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием во время подъема, п. 1 и п. 2 с грузом на плечах, поднимание ног лежа на животе, одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «лодочка», опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы, то же с грузом на плечах.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения «лежа на спине» (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног), п. 1 с грузом на груди, поднимание ног лежа на спине, одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок», поднимание ног в положении виса, удержание позы «уголок» в положении виса, упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса: отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе, лазание по горизонтальной лестнице в висе, стойка на руках, отжимания в стойке (для хорошо подготовленных спортсменов).

Упражнения на выносливость: качестве упражнений на специфическую выносливость предлагается многократное исполнение фрагментов программы или комбинаций через малые промежутки времени или подряд.

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

Упражнения на развитие резкости: челночный бег, упражнения с резиной, метание, упражнение «горячая стенка»: встав спиной к стене на расстоянии вытянутых рук, дотронуться до нее, обернувшись, и резко сгруппироваться; то же через другое плечо.

Упражнения на развитие прыгучести: заскоки на скамейку, соскоки со скамьи, перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее, многоскоки: с продвижением - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием; без продвижения - на двух ногах, на одной, с поджиманием ногами, из приседа, из приседа с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов упражнения со скакалкой.

Упражнения на развитие гибкости. Степень развития гибкости является одним из основных факторов, обеспечивающих уровень мастерства спортсмена. Различают активную и пассивную гибкость. Термин гибкость приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела. Гибкость в значительной степени зависит от строения суставов, а также от пластичности связок и мышц, укрепляющих сустав. Строение суставов определяется врожденными особенностями, но постоянная работа над

увеличением подвижности благоприятно влияет на повышение эластичности суставных связок.

Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка - педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта.

Задачи специальной физической подготовки:

1. Развить специальные физические качества и повысить их уровень.
2. Увеличить массу определенных групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность.
3. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статистическую, взрывную).
4. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
5. Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную.
6. Приобрести необходимую гибкость.
7. Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе).
8. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.
9. Сформировать телосложение с учетом позиции в команде (чир, чир-данс, флайер, база, споттер).
10. Моделирование соревновательной деятельности.
11. Подвести к соревнованиям в пике спортивной формы (подводящий цикл).

Средства специальной физической подготовки для прыжковых элементов.

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания
Прыжок вверх (апруч)	Выполняется одновременным толчком 2-х ног с выпрыгиванием вверх. Две серии по 10 подскоков	Подскок выполняется как можно выше. Обратить внимание на правильную технику приземления. Нельзя приземляться на прямые ноги, нельзя слишком сильно сгибать колени до положения глубокого приседа
Прыжки ноги вместе - ноги врозь	Выполняется 30 прыжков с хлопком руками над головой. Интенсивность выполнения упражнений; количество повторений и серий; продолжительность и характер пауз отдыха	Обязательна правильная постановка стопы: в положении ноги врозь стопы направлены наружу и развернуты под 45 град., колени развернуты наружу. Стопа полностью опускается на пол в обоих положениях прыжка
Выпады	Выполняется 2 серии по 10 выпадов с продвижением вперед	Выпад выполняется шагом вперед как можно дальше для шага на следующий выпад проводится прямая нога (без сгиба в колене)
Прыжки на лавочку	Выполняется 2 серии по 20 раз (запрыгивание на лавочку/ платформу и соскок с нее)	Выполняется как можно быстрее. Платформа, на которой выполняется упражнение, должна быть надежно закреплена
Соскок с лавочки в высоту	Выполняется 2 серии по 10 раз (запрыгивание на лавочку/ платформу и соскок с нее в высоту)	Выполняется в среднем темпе, основная задача спортсмена - выпрыгнуть как можно выше и мягко приземлиться
Прыжки через лавочку	Выполняется по 3 серии по 10 прыжков с интервалом отдыха 1 мин	Прыжки выполняются с максимальной скоростью Два вида прыжков: на одной ноге на двух ногах
Прыжки через 4 лавочки	Выполняется серии по прыжку с интервалом отдыха примерно 1 мин	Лавочки выставляются на 40см друг от друга. Нужно выполнить 4 прыжка подряд с максимальной скоростью без остановки
Выпрыгивания («лягушки»)	Выполняется 1 серия из 10 прыжков	Важно при выпрыгивании держать корпус прямо и вытягиваться вверх как можно выше (тянуться за руками). В самой низкой точке прыжка стопы полностью должны опускаться на пол

Прыжки на 1 ноге	Выполняется 3 серии по 4 прыжка с интервалом отдыха примерно 1 мин	Прыжки выполняются на одной ноге, вторая при этом пола не касается. Выполняются: - в длину; - на скорость (быстрые мелкие прыжки)
Прыжки через скакалку	Выполняется 3 серии по 50 прыжков с интервалом отдыха примерно 2-3 мин. Выполняются: - на двух ногах - на одной ноге	Скакалка должна быть оптимальной длины
Прыжок «Так»	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Выполняется как можно выше. Спина всегда должна быть прямая. Допустим небольшой наклон корпуса вперед в верхней точке прыжка. Нужно следить за правильной техникой приземления
Прыжок «Стредл»	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Выполняется как можно выше. Ноги врозь как можно шире, колено направлено вперед. Корпус должен быть прямым, недопустим наклон вперед или прогиб в спине во время прыжка. Нужно следить за правильной техникой приземления
Комбинация прыжков «Так» - «Стредл»	Выполняется 1 серия из 10 прыжков	Важно обратить внимание на правильную постановку стопы и технику приземления при выполнении прыжков. Спина должна быть прямой
Прыжок «Херки»	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Одна нога прямая, поднята в сторону, вторая отведена назад, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону
Прыжок «Хедлер» (барьерист)	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Одна нога прямая поднята вверх как можно выше, вторая - согнута, колено направлено вниз
Прыжок «Двойная девятка»	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Одна нога поднята, колено согнуто и направлено во внешнюю сторону, вторая - прямая поднята вперед горизонтально пола. Руки повторяют движение ног, изображая девятку
Прыжок «Той-тач»	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Прямые ноги подняты в стороны как можно выше, колени направлены вверх
Прыжок «Пайк»	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Прямые соединенные вместе ноги подняты вперед параллельно полу

Средства специальной физической подготовки для выполнения стантов.

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания
Выпады вперед	Выполняется 1 серия из 10 выпадов	Важно, чтобы при выполнении выпада вертикальное положение корпуса не менялось (недопустим наклон корпуса вперед или назад). Выпад выполняется вперед на согнутую ногу
Выпады в сторону	Выполняется 3 серии по 10 выпадов в каждую сторону	Важно, чтобы при выполнении выпада вертикальное положение корпуса не менялось (недопустим наклон корпуса вперед или назад). Выпад выполняется от центра, при этом отводимая нога – прямая
«Напряжение корпуса»	Выполняется подъем Ф из положения лежа в положение стоя с помощью захвата двух БиС	Корпус Ф не должен «провисать»
Упражнения на равновесие	Удержание позы: Либерти Угол Стэг Арабески Скорпион Флажок	Важно, чтобы спортсмен устойчиво стоял на прямой ноге (без шатаний). Плечи должны находиться вертикально над бедрами (без наклона корпуса вперед/назад/ в сторону)
Шаг наверх	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с	В выпаде угол согнутой ноги Б не должен быть острым, захват за переднюю часть стопы и над

	примерным интервалом отдыха 15 с	коленом Ф. При заходе Ф не должен наклоняться вперед
Стойка на бедре одиночной базы	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	При сходе Ф не должен отталкиваться от бедра Б, а Б должна вовремя отпустить ногу Ф
«Угол»	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	До выполнения станта Ф должен научиться удерживать правильную позу «угол» на полу. Б должна вовремя отпустить ноги Ф
Стредл на плечах	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	При спуске Б вытягивает Ф строго над собой, Ф, при этом опирается на Б вертикально вниз
«Флажок» на бедре одиночной базы	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	До выполнения станта Ф должен научиться держать «флажок» на полу. Б должна вовремя отпустить ногу Ф. Ф также может держать на бедре: Либерти Арабески Скорпион
Стойка на бедре двойной базы	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	Колени Б не должны соприкасаться. Ф сначала должен выпрямить одну ногу, а потом поставить другую
Резкий тейбл тон	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом: отдыха 15 с	Б должны стоять как можно ближе друг у другу и держать спины прямыми
Тейбл топ из коленного баскета	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	При переходе из виса в положение тейбл топа руки Ф не отрываются от спин Б. Б должны поменять положение как можно быстрее
Плечевой шпагат из стойки на бедре	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	Важно, чтобы руки Б и Ф были закреплены (без сгиба в локте) в нужном положении. Спортсмены Б и Ф как можно быстрее должны занять нужную позицию
Бросок руками в плечевой шпагат	При верной исполнений всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	Спортсмены выполняют те же движения, что и в предыдущем станте, только Ф сам отталкивается от земли и сделать это должен как можно сильнее
Подъем в стойку на плечах из выпада	При верном исполнения всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 г	Ф при заходе должен постепенно переносить вес тела на руки. Б по мере захода Ф выпрямляет руки и подтягивает прямую ногу из выпада в стойку «ноги на ширине плеч»
Подъем в стойку на плечах двойной базы	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	Выполняется «поступенчато» с постепенным переносом веса тела Ф с опоры на опору
Резкий подъем в стойку на плечах двойной базы	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	При выполнении станта Ф на короткое время должен согнуть локти и колени и тут же их выпрямить, и перенести вес тела, надавливая на Б строго сверху. Важно, чтобы все движения Б были синхронны
Подъем Ф вверх	Выполняется 10 подходов с интервалом отдыха 5-10 с	Выполняется из положения основная стойка (корпус ровно, ноги на ширине бедер), руки Ф в «Т». Флайера вытягивают вверх на вытянутые руки двух баз и С. Руки Ф напряжены, следить за правильным захватом базами рук Ф
Подъем Ф на своих руках	Выполняется 10 подходов с интервалом отдыха 5-10 с	Для того, чтобы Ф научился переносить вес тела на руки в висе. Выполняется на параллельных брусьях, или плечах двух Б. Руки Ф должны быть полностью выпрямлены. Нужна страховка С
Элеватор	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	До выполнения станта Ф должен овладеть выполнением «чикен позишен». Важно, чтобы синхронная работа двух Б совпала с действиями Ф
Жим в экстен-шен	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с	Б вытягивают Ф вертикально вверх, немного подшагивая в центр. Нога Ф должна быть НАД Бив поле зрения Б. При выбросе Ф Б не

		должны сгибать руки в локтях
Экстеншен снизу	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с	Важно следить за синхронной работой Б и Ф. Следить за тем, чтобы Б и С не прогибали спину
Эlevator-коленный баекет-экстен-шен	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	Для выхода в экстеншен Ф нужно потянуться макушкой вверх, и он не должен сгибать корпус в тазобедренном суставе. Выталкивать Ф Б должны не очень сильно из станта
Эlevator- «чикен позишн»-эlevator	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд. Затем интервал отдыха 1 мин и еще серия из 5-ти повторов	Применяется в основном при смене стантов или пирамид для визуального эффекта или быстрого изменения положения в станте (например, смена ноги). При выполнении «чикен позишен» после элеватора Ф не должен «заваливать» таз назад
Эlevator-релод-эlevator	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд. Затем интервал отдыха 1 мин и еще серия из 5-ти повторов	Релод используется после выброса для быстрой смены станта. На начальных этапах отработки рекомендуется выполнять с передней базой (дополнительный передний страхующий). Следить за четким выполнением «чикен позишн» после «пайк»
Либерти	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	Задача Ф - держать позу, он не должен пытаться поймать равновесие. Б должны находиться четко под Ф. При выбросе Ф Б не должны сгибать руки в локтях
Баскет тосс	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	Следить за правильным захватом (решетка) и вертикальностью направления выброса. Решетку нужно держать как можно ниже, а захват в крэддл при приеме Ф выполнять как можно выше

Средства специальной физической подготовки для акробатических элементов.

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания
Группировка	Важнейшим требованием является быстрое выполнение задуманных действий. Варианты выполнения: - в положении сидя; - в положении лежа; - в приседе.	Спина должна быть округленной, захват руками за середину голени, голова должна удерживаться на груди, колени немного разведены
Из упора присев перекаат назад в группировке и перекаатом вперед сед в группировке. Из упора присев перекаат назад в группировке и перекаатом вперед упор присев	Выполняется 5 серий по 5 перекаатов с интервалом отдыха 10-15 с	При выполнении перекаатов не допускается переворот через голову. Спина при выполнении перекаата должна быть округленной. Колени нужно держать врозь. Страховка и помощь. Стоя на одном колене одной рукой поддерживать под бедро, другой - под плечо
Кувырок вперед	Выполняется 5 серий по 5 перекаатов с интервалом отдыха 10-15 с	Из упора присев кувырок вперед в упор присев. Следить за выполнением группировки. При выполнении обратить внимание на перенос веса тела на руки. Упражнение выполняется в медленном темпе, затем в быстром. Страховка и помощь. Стоя на одном колене одной рукой поддерживать под бедро и другой под спину (в районе 7-го шейного позвонка)
Из упора присев кувырок вперед в упор присев и прыжок вверх	Выполняется 5 серий по 5 перекаатов с интервалом отдыха 10-15 с	При выполнении прыжка вверх корпус должен быть ровным без наклона или прогиба

Серия кувырков вперед	Выполняется 5 серий (дорожек)	Выполняется два или три (до шести) кувырка слитно (подряд). Следите за правильной техникой выполнения
Кувырок вперед согнувшись	Выполняется 3 серии (дорожки) по 5-6 кувырков каждая	Кувырки нужно выполнять быстро, четко и придерживаясь одного направления. С целью совершенствования координации движений и развития физических качеств рекомендуется заканчивать кувырок мощным темповым выпрыгиванием вверх
Кувырок вперед длинный с прыжка	Выполняется 3 серии (дорожки) по 5-6 кувырков каждая	Выполняется с небольшого наклона туловища вперед. По мере освоения техники кувырка рекомендуется применять невысокое препятствие с постановкой рук на опору как можно дальше
Кувырок назад	Выполняется 5 серий (дорожек) по 5-6 кувырков каждая	При выполнении обязательна постановка рук около шеи, для уменьшения нагрузки на шею. Страховка и помощь. Стоя на одном колене в момент переворачивания через голову, помочь одной рукой под спину, другой - под плечо
Стойка на носках Подъем	Выполняется 5 серий (дорожек) по 5-6 кувырков каждая	При выполнении обязательна постановка рук около шеи, для уменьшения нагрузки на шею. Страховка и помощь. Стоя на одном колене в момент переворачивания через голову, помочь одной рукой под спину, другой - под плечо
Подъем в стойку на руках из положения «лежа на животе руки вверх»	Выполняется 3 серии по 2 повтора	Захватив спортсмена двумя руками за ноги (за голень), страхующий поднимает его в стойку на руках. Тело при этом удерживается в прямом положении
Из упора присев выйти в стойку на руках	Выполняется 5 серий по 3 повтора	Из упора присев на левой (правая назад) толчок левой и махом правой выйти в стойку прямыми руками с помощью страхующего. Стойка на руках - жесткое положение туловища с достаточной оттянутостью в плечевых суставах
Из упора присев толчком ног выйти в стойку на руках	Выполняется 5 серий по 3 повтора	Из упора присев толчком ног выйти в стойку прямыми руками с помощью страхующего. В стойке на руках кисти на ширине плеч, пальцы развернуты и направлены вперед, ноги вместе, носки вытянуты
Из основной стойки выйти в стойку на руках	Выполняется 5 серий по 3 повтора	Из основной стойки, руки вверх, толчком левой, махом правой выйти в стойку с помощью страхующего или у стенки. В случае потери равновесия стойка уравнивается нажатием пальцами или противоположной частью ладонь на пол. При значительном нарушении стойки ее восстановлению может помочь сгибание рук и туловища
Стойка на руках	Выполняется 5 серий по 3 повтора	Совершенствование стойки достигается путем удержания ног в различном положении, а также различными поворотами в стойке, хождением на руках и пр.
Махи ногами в стороны	Выполняется по 10 махов каждой ногой. Махи выполняются с различной интенсивностью по мере приобретения навыка: медленно, быстро, очень быстро	Во время маха коснитесь прямой ногой руки, удерживая руки на уровне плеч, не сгибаясь
Наклоны в сторону	Выполняется 3 серии по 10 наклонов в каждую сторону	Наклоняйтесь до опоры рукой о пол, слегка сгибая опорную ногу, и, поднимая свободную, оттолкнитесь рукой и выпрямитесь в исходное положение
Стойка на руках махом	Выполняется 5 серий по 3 повтора	Стойку выполняйте из положения руки вперед- вверх широким шагом вперед. Руки ставьте на пол на расстоянии шага от ноги на ширине плеч. Стойте прямо, не сгибаясь и не прогибаясь, смотрите на кисти рук
Перенесение веса тела на правую и на левую руку в стойке на руках	Выполняется 5 серий в стойке по 30 с. Интервал отдыха 1 мин	Упражнение выполняется у стены или со страховкой
Колесо - с шага;	Выполняется 5 серий	Разучивая колесо нужно решить 3 задачи: -развить скорость

- с подскока; - с разбега; - 2-3 колеса без остановки, или «в темпе».	по 5 повторений	за счет активного маха; сохранить прямое положение в стойке на руках путем многократного повторения стоек с выпрямленным телом (у стены или со страховкой); добиться четкой последовательности и опоры путем ориентировки на проведенные линии и развития гибкости в тазобедренных суставах. Для отработки колеса рекомендуется использовать разметку (6 линий на расстоянии 50см друг от друга для поочередной постановки рук и ног в правильное положение)
Курбет	Выполняется 5 серий по 3 повторения	Стойка на руках перед выполнением курбета должна быть прогнутой, с согнутыми в коленных суставах ногами, т.к. из этого положения «хлест» и последующее сгибание получают более активно и облегчается прыжок на ноги
Рондат	-	Первая часть рондата сходна с выполнением колеса, но правую кисть (при выполнении влево) необходимо повернуть налево пальцами в сторону левой руки. К моменту прохождения стойки соединяйте ноги и заканчивайте рондат курбетом. Рондат завершается прыжком вверх
Мост наклоном назад	Выполняется фиксация моста на 10 счетов, 3 подхода	Используется также в качестве упражнения на развитие гибкости. При опускании в мост смотреть нужно на кисти рук. Важно, чтобы плечи располагались вертикально над кистями рук, ноги должны стоять как можно ближе друг к другу, колени не разводятся
Переворот вперед	На начальном этапе обучения 20 повторений. На этапе совершенствования элемента достаточно 5 повторений	Выполняется через стойку, при выходе из моста вес переносится на ноги, встать нужно толчком рук от пола
Переворот вперед на одну	На начальном этапе обучения 20 повторений. На этапе совершенствования элемента достаточно 5 повторений	Выполняется мах назад той ногой, которая первой приходит после переворота на пол. Встать нужно с помощью переноса веса тела на опорную ногу и толчка руками
Переворот назад на одну (перекидка)	На начальном этапе обучения 20 повторений. На этапе совершенствования элемента достаточно 5 повторений	Выполняется мах ногой вверх одновременно с прогибом спины назад. Далее руки касаются пола и, одновременно с этим толчком опорной ноги спортсмен переходит в стойку на руках, ноги при этом в шпагате. Упор идет на прямые руки
Переворот вперед из стойки на руках (темповой переворот)	На начальном этапе обучения выполняется 10 повторений	Переворот выполняется шагом с одной ноги, руки ставятся на пол одновременно. Для прихода на ноги нужно выполнить сильный толчок руками, корпус при этом сильно прогибать не нужно
Фляк	На начальном этапе обучения выполняется 15	Присед для выполнения фляка должен быть неглубоким и корпус при этом немного отведен назад. Мах руками должен быть резким и руки уходят как можно дальше назад
Рондат-фляк	Выполняется 6-10 повторений	Выполнять эту связку можно только после того, как отработаны отдельно рондат и фляк
Рондат-фляк-фляк	Выполняется 6-10 повторений	Переходная связка для подготовки спортсмена к выполнению рондат-фляк- сальто, т.е. добавляется третий элемент
Сальто назад в группировке	-	При выполнении этого элемента нужен мощный толчок ногами. В момент прыжка руки идут вверх. Важно не откидывать голову назад
Рондат-фляк-сальто назад в группировке	Выполняется 5-7 повторений	При выполнении этого элемента нужен мощный толчок ногами. В момент прыжка руки идут вверх. Важно не откидывать голову назад
Рондат-фляк-сальто назад согнувшись	Выполняется 5-7 повторений	Третий элемент в связке (пайк) более сложный, чем предыдущий, т.к. нет группировки и меньше крутящий момент
Рондат-фляк-	Выполняется 5-7	При выполнении третьего элемента связки - бланша - тело в

бланш	повторений	полете должно быть прямым
-------	------------	---------------------------

Техническая подготовка

Характерными параметрами в чир спорте является движения, лежащие в основе броска. Движение изменяется в зависимости от целей деятельности. Соответственно, цели имеют отношение к горизонтальному расстоянию, времени нахождения в воздухе, точности или скорости движения. На результат и качество выполнения бросковых действий влияют начальные параметры вылета помпонов. Они особенно важны, так как в интервале между броском и ловлей спортсмены выполняют различные по структуре и координационной сложности движения. При этом необходимо сохранить синхронно - групповую работу, динамичность, композиционные перестроения и взаимодействия. Поэтому выбор спортсменом высоты броска и формы его траектории зависит от состава элементов, выполняемых во время полёта предмета, способа его ловли и композиционного замысла упражнения. Следствием неудачного вылета и нарушения траектории являются потери предмета и сбавки в судейском протоколе за работу помпонами.

Процесс технического совершенствования, в ходе которого обучающиеся накапливают двигательные навыки, тесно связан с процессом обучения. Анализ результатов соревновательной деятельности дает основание предположить, что в процессе технической подготовки обучающихся отсутствуют рациональные и эффективные методы формирования и совершенствования техники выполнения работы с помпонами. Поэтому имеется острая необходимость концентрировать внимание в учебно-тренировочном процессе обучению и совершенствованию техники владения предметом.

Норматив	Количество счетов, попыток	Требования к исполнению
1. Поочередные махи ногами в разных плоскостях	16 счетов 1 попытка	Выполнение поочередных махов ногами вперед, в сторону, по кругу с максимальной амплитудой, без пауз один за другим. Корпус и опорная нога строго перпендикулярны полу. Обязательное выпрямление маховой ноги в колене. Присутствие "пружинки" (на полупальцах). Достаточно натянутые носки, максимальная амплитуда, точность и динамичность движений.
2. Равновесие шпагатом с наклоном вперед	4 счета 1 попытка	Корпус и опорная нога строго перпендикулярны полу. Обязательное положение шпагат (демонстрация гибкости), выпрямление ноги в колене, фиксация 4 счета равновесия, устойчивость. Достаточно натянутый носок.
3. Блок «чирпрыжков»	8 счетов 1 попытка	Выполнение поочередных прыжков с максимальной высотой и амплитудой, легкостью, точностью поз и четкостью линий один за другим без пауз в заданном порядке: прыжок «группировка», прыжок «стредл», прыжок «абстракт», прыжок «той-тач».
4. Базовые движения чирлидинга	5 с 1 попытка	Из и.п. О.С., выполнение базовых движений чир спорта под мышечным контролем с максимальной скоростью и точностью в течение 5 с. Движения выполняются один за другим без пауз в заданном порядке: «К», «Daggers», «L», «Bow& Arrow». Обязательное выпрямление в локтях (достаточно натянутые руки).
5. Пируэты «фуэте»	1 попытка	Выполнение пируэта на 180°с открыванием свободной ноги в сторону из положения «пасе». Выполняется несколько раз с максимальной точностью, мышечным контролем и фиксацией позы, выпрямление и удержание ноги.
6. «Тур-пике»	1 попытка	Серия пируэтов с передвижением шагом на опорную ногу. Выполнение с максимальной точностью и скоростью вращения, мышечным контролем.
7. Связка «липпрыжков»	1 попытка	Выполнение поочередных прыжков один за другим без пауз в заданном порядке: 2 высоких липа, высокий лип в сторону. С максимальной высотой и амплитудой, легкостью, выразительностью и четкостью линий.
8. Контроль координации движений	8 счетов 3 попытки	Выполнение связки из базовых движений и обязательных элементов чир спорта со сменой плоскостей и разноритмичностью. Выполняется в заданном порядке из и.п. ОС:

		прыжок ноги врозь руки «High V», прыжок ноги вместе руки «Broken T», «Back Lunge» ногами руки «К», положение «Т», джаж-пируэт и мах вперед. Согласованное выполнение движений рук и ног в заданном порядке в такт музыки.
9. Ритмические движения	8 счетов 3 попытки	Музыкально отобразить движения рук и ног стилизованной танцевальной связки чир спорта. Согласованное выполнение движений рук и ног в такт музыки. Музыкально выполнять движения рук и ног в течение 30 с.
10. Тест для определения двигательной памяти	8 счетов 3 попытки	Отобразить стилизованную танцевальную связку с обязательными элементами чир спорта. Предварительный показ и объяснение. Правильное выполнение задания.

Хореографическая подготовка должна учитывать выразительный аспект техники с самых азов. Детальная шлифовка техники должна сочетаться с работой над двигательной культурой, пластикой, выражением эмоционально-смыслового содержания музыки.

Под хореографией понимается все то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине. Большое внимание должно уделяться изучению основ музыкальной грамоты. Значение музыки в чир спорте. Понятие о содержании и характере музыки. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика, регистровая окраска. Форма и фразировка. История музыки и музыкальная литература. Жизнь и творчество композиторов-классиков. Прослушивание и обсуждение музыкальных иллюстраций. Музыкально-ритмическая подготовленность складывается из 3 компонентов: из умения согласовывать движения с музыкальным ритмом, из сознательного, эмоционального восприятия мелодии, из умения передавать движениями интонации музыкальной темы.

Акробатика

Прыжки вверх с поворотом на 540 и 720 градусов (батут), с поворотом 1080 градусов.

Кувырки: вперед прыжком, без опоры руками, через препятствие. Назад в стойку на руках.

Перевероты: вперед темповой на одну, две, с опорой на голову. Назад – фляк. То же толчком одной и махом другой. Фляк после рондата. То же после колеса. То же с курбета. Назад с поворотом – фляк с поворотом кругом в сед.

Перевероты: - вперед: темповой вперед с поворотом на 360 и 540 градусов. «Колпинский» переверот. - назад: фляк после сальто назад прогнувшись с поворотом на 720 градусов.

Подъем разгибом с головы с поворотом кругом в упор лежа. Подъем разгибом: в шпагат ноги врозь с наклоном вперед.

Сальто. Назад: в группировке, на батуте. В группировке после рондата, то же с фляка. На акробатической дорожке. Вперед: в группировке с мостика, на батуте. Маховое. Маховое с поворотом.

Сальто: - назад: сальто назад прогнувшись с поворотом на 720 градусов. То же с поворотом на 1080 градусов. Двойное сальто назад в группировке. То же согнувшись. То же прогнувшись. Прогнувшись с поворотом на 540 градусов в переход. Двойное комбинированное сальто. - вперед: сальто вперед прогнувшись с поворотом на 360 и 720 градусов. «Колпинское». Двойное в группировке. Твист согнувшись. Твист в переход. - двойное в группировке, согнувшись в яму.

Статические положения: стойка силой согнувшись ноги врозь на полу.

Шпагаты с опорой одной ногой на возвышенность.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.

Общая физическая подготовка.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными спортсменами преимущественно используют упражнения из гимнастики, акробатики, волейбола, баскетбола, гандбола, легко атлетики, подвижных игр.

Упражнения на развитие силы различных мышечных групп

Упражнения с использованием утяжелений и тренажеров не рекомендуются для подготовки детей предпубертатного возраста и девочек в период полового созревания. Нагрузки должны быть очень точно рассчитаны и контролироваться квалифицированным тренером.

Упражнения для развития силы мышц ног: приседания на двух ногах, приседания на двух ногах с грузом на плечах выпрыгивания («лягушки»), приседание на одной ноге (в «пистолетике»), подъем ног из положения «сидя ноги врозь», резкие махи вперед и в стороны (можно применять с использованием утяжелителей).

Упражнения для развития силы мышц спины: поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног), поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием во время подъема, п. 1 и п. 2 с грузом на плечах, поднимание ног лежа на животе, одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «лодочка», опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы, то же с грузом на плечах.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения «лежа на спине» (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног), п. 1 с грузом на груди, поднимание ног лежа на спине, одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок», поднимание ног в положении виса, удержание позы «уголок» в положении виса, упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса: отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе, лазание по горизонтальной лестнице в висе, стойка на руках, отжимания в стойке (для хорошо подготовленных спортсменов).

Упражнения на выносливость: качестве упражнений на специфическую выносливость предлагается многократное исполнение фрагментов программы или комбинаций через малые промежутки времени или подряд.

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

Упражнения на развитие резкости: челночный бег, упражнения с резиной, метание, упражнение «горячая стенка»: встав спиной к стене на расстоянии вытянутых рук, дотронуться до нее, обернувшись, и резко сгруппироваться; то же через другое плечо.

Упражнения на развитие прыгучести: заскоки на скамейку, соскоки со скамьи, перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее, многоскоки: с продвижением - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием; без продвижения - на двух ногах, на одной, с поджиманием ногами, из приседа, из приседа с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов упражнения со скакалкой.

Упражнения на развитие гибкости. Степень развития гибкости является одним из основных факторов, обеспечивающих уровень мастерства спортсмена. Различают активную и пассивную гибкость. Термин гибкость приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела. Гибкость в значительной степени зависит от строения суставов, а также от пластичности связок и мышц, укрепляющих сустав. Строение суставов определяется врожденными особенностями, но постоянная работа над

увеличением подвижности благоприятно влияет на повышение эластичности суставных связок.

Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка - педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта.

Задачи специальной физической подготовки:

1. Развить специальные физические качества и повысить их уровень.
2. Увеличить массу определенных групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность.
3. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статистическую, взрывную).
4. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
5. Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную.
6. Приобрести необходимую гибкость.
7. Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе).
8. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.
9. Сформировать телосложение с учетом позиции в команде (чир, чир-данс, флайер, база, споттер).
10. Моделирование соревновательной деятельности.
11. Подвести к соревнованиям в пике спортивной формы (подводящий цикл).

Средства специальной физической подготовки для прыжковых элементов

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания
Прыжок вверх (апроуч)	Выполняется одновременным толчком 2-х ног с выпрыгиванием вверх. Две серии по 10 подскоков	Подскок выполняется как можно выше. Обратит внимание на правильную технику приземления. Нельзя приземляться на прямые ноги, нельзя слишком сильно сгибать колени до положения глубокого приседа
Прыжки ноги вместе - ноги врозь	Выполняется 30 прыжков с хлопком руками над головой. Интенсивность выполнения упражнений; количество повторений и серий; продолжительность и характер пауз отдыха	Обязательна правильная постановка стопы: в положении ноги врозь стопы направлены наружу и развернуты под 45 град., колени развернуты наружу. Стопа полностью опускается на пол в обоих положениях прыжка
Выпады	Выполняется 2 серии по 10 выпадов с продвижением вперед	Выпад выполняется шагом вперед как можно дальше для шага на следующий выпад проводится прямая нога (без сгиба в колене)
Прыжки на лавочку	Выполняется 2 серии по 20 раз (запрыгивание на лавочку/платформу и соскок с нее)	Выполняется как можно быстрее. Платформа, на которой выполняется упражнение, должна быть надежно закреплена
Соскок с лавочки в высоту	Выполняется 2 серии по 10 раз (запрыгивание на лавочку/платформу и соскок с нее в высоту)	Выполняется в среднем темпе, основная задача спортсмена - выпрыгнуть как можно выше и мягко приземлиться
Прыжки через лавочку	Выполняется по 3 серии по 10 прыжков с интервалом отдыха 1 мин	Прыжки выполняются с максимальной скоростью Два вида прыжков: на одной ноге на двух ногах
Прыжки через 4 лавочки	Выполняется серии по прыжку с интервалом отдыха примерно 1 мин	Лавочки выставляются на 40см друг от друга. Нужно выполнить 4 прыжка подряд с максимальной скоростью без остановки
Выпрыгивания («лягушки»)	Выполняется 1 серия из 10 прыжков	Важно при выпрыгивании держать корпус прямо и вытягиваться вверх как можно выше (тянуться за руками). В самой низкой точке прыжка стопы полностью должны опускаться на пол

Прыжки на 1 ноге	Выполняется 3 серии по 4 прыжка с интервалом отдыха примерно 1 мин	Прыжки выполняются на одной ноге, вторая при этом пола не касается. Выполняются: - в длину; - на скорость (быстрые мелкие прыжки)
Прыжки через скакалку	Выполняется 3 серии по 50 прыжков с интервалом отдыха примерно 2-3 мин. Выполняются: - на двух ногах - на одной ноге	Скакалка должна быть оптимальной длины
Прыжок «Так»	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Выполняется как можно выше. Спина всегда должна быть прямой. Допустим небольшой наклон корпуса вперед в верхней точке прыжка. Нужно следить за правильной техникой приземления
Прыжок «Стредл»	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Выполняется как можно выше. Ноги врозь как можно шире, колено направлено вперед. Корпус должен быть прямым, недопустим наклон вперед или прогиб в спине во время прыжка. Нужно следить за правильной техникой приземления
Комбинация прыжков «Так» - «Стредл»	Выполняется 1 серия из 10 прыжков	Важно обратить внимание на правильную постановку стопы и технику приземления при выполнении прыжков. Спина должна быть прямой
Прыжок «Херки»	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Одна нога прямая, поднята в сторону, вторая отведена назад, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону
Прыжок «Хедлер» (барьерист)	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Одна нога прямая поднята вверх как можно выше, вторая - согнута, колено направлено вниз
Прыжок «Двойная девятка»	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Одна нога поднята, колено согнуто и направлено во внешнюю сторону, вторая - прямая поднята вперед горизонтально пола. Руки повторяют движение ног, изображая девятку
Прыжок «Той-тач»	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Прямые ноги подняты в стороны как можно выше, колени направлены вверх
Прыжок «Пайк»	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Прямые соединенные вместе ноги подняты вперед параллельно полу

Средства специальной физической подготовки для выполнения стантов

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания
Выпады вперед	Выполняется 1 серия из 10 выпадов	Важно, чтобы при выполнении выпада вертикальное положение корпуса не менялось (недопустим наклон корпуса вперед или назад). Выпад выполняется вперед на согнутую ногу
Выпады в сторону	Выполняется 3 серии по 10 выпадов в каждую сторону	Важно, чтобы при выполнении выпада вертикальное положение корпуса не менялось (недопустим наклон корпуса вперед или назад). Выпад выполняется от центра, при этом отводимая нога – прямая
«Напряжение корпуса»	Выполняется подъем Ф из положения лежа в положение стоя с помощью захвата двух БиС	Корпус Ф не должен «провисать»
Упражнения на равновесие	Удержание позы: Либерти Угол Стэг Арабески Скорпион Флажок	Важно, чтобы спортсмен устойчиво стоял на прямой ноге (без шатаний). Плечи должны находиться вертикально над бедрами (без наклона корпуса вперед/назад/ в сторону)
Шаг наверх	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	В выпаде угол согнутой ноги Б не должен быть острым, захват за переднюю часть стопы и над коленом Ф. При заходе Ф не должен наклоняться вперед
Стойка на бедре одиночной базы	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным	При сходе Ф не должен отталкиваться от бедра Б, а Б должна вовремя отпустить ногу Ф

	интервалом отдыха 15 с	
«Угол»	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	До выполнения станта Ф должен научиться удерживать правильную позу «угол» на полу. Б должна вовремя отпустить ноги Ф
Стредл на плечах	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	При спуске Б вытягивает Ф строго над собой, Ф, при этом опирается на Б вертикально вниз
«Флажок» на бедре одиночной базы	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	До выполнения станта Ф должен научиться держать «флажок» на полу. Б должна вовремя отпустить ногу Ф. Ф также может держать на бедре: Либерти Арабески Скорпион
Стойка на бедре двойной базы	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	Колени Б не должны соприкасаться. Ф сначала должен выпрямить одну ногу, а потом поставить другую
Резкий тейбл тон	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом: отдыха 15 с	Б должны стоять как можно ближе друг у другу и держать спины прямыми
Тейбл топ из коленного баскета	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	При переходе из вися в положение тейбл топа руки Ф не отрываются от спин Б. Б должны поменять положение как можно быстрее
Плечевой шпагат из стойки на бедре	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	Важно, чтобы руки Б и Ф были закреплены (без сгиба в локте) в нужном положении. Спортсмены Б и Ф как можно быстрее должны занять нужную позицию
Бросок руками в плечевой шпагат	При верной исполнений всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	Спортсмены выполняют те же движения, что и в предыдущем станте, только Ф сам отталкивается от земли и сделать это должен как можно сильнее
Подъем в стойку на плечах из выпада	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 г	Ф при заходе должен постепенно переносить вес тела на руки. Б по мере захода Ф выпрямляет руки и подтягивает прямую ногу из выпада в стойку «ноги на ширине плеч»
Подъем в стойку на плечах двойной базы	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	Выполняется «поступенчато» с постепенным переносом веса тела Ф с опоры на опору
Резкий подъем в стойку на плечах двойной базы	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	При выполнении станта Ф на короткое время должен согнуть локти и колени и тут же их выпрямить, и перенести вес тела, надавливая на Б строго сверху. Важно, чтобы все движения Б были синхронны
Подъем Ф вверх	Выполняется 10 подходов с интервалом отдыха 5-10 с	Выполняется из положения основная стойка (корпус ровно, ноги на ширине бедер), руки Ф в «Т». Флайера вытягивают вверх на вытянутые руки двух баз и С. Руки Ф напряжены, следить за правильным захватом базами рук Ф
Подъем Ф на своих руках	Выполняется 10 подходов с интервалом отдыха 5-10 с	Для того, чтобы Ф научился переносить вес тела на руки в вися. Выполняется на параллельных брусьях, или плечах двух Б. Руки Ф должны быть полностью выпрямлены. Нужна страховка С
Элеватор	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	До выполнения станта Ф должен овладеть выполнением «чикен позишен». Важно, чтобы синхронная работа двух Б совпала с действиями Ф
Жим в экстен-шен	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с	Б вытягивают Ф вертикально вверх, немного подшагивая в центр. Нога Ф должна быть НАД Бив поле зрения Б. При выбросе Ф Б не должны сгибать руки в локтях

Экстеншен снизу	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15с	Важно следить за синхронной работой Б и Ф. Следить за тем, чтобы Б и С не прогибали спину
Эlevator-коленный баекет-экстен-шен	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	Для выхода в экстеншен Ф нужно потянуться макушкой вверх, и он не должен сгибать корпус в тазобедренном суставе. Выталкивать Ф Б должны не очень сильно и, станта
Эlevator- «чicken позишн»-эlevator	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд. Затем интервал отдыха 1 мин и еще серия из 5-ти повторов	Применяется в основном при смене стантов или пирамид для визуального эффекта или быстрого изменения положения в станте (например, смена ноги). При выполнении «чicken позишн» после элеватора Ф не должен «заваливать» таз назад
Эlevator-релод-эlevator	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд. Затем интервал отдыха 1 мин и еще серия из 5-ти повторов	Релод используется после выброса для быстрой смены станта. На начальных этапах отработки рекомендуется выполнять с передней базой (дополнительный передний страхующий). Следить за четким выполнением «чicken позишн» после «пайк»
Либерти	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	Задача Ф - держать позу, он не должен пытаться поймать равновесие. Б должны находиться четко под Ф. При выбросе Ф Б не должны сгибать руки в локтях
Баскет тосс	При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с	Следить за правильным захватом (решетка) и вертикальностью направления выброса. Решетку нужно держать как можно ниже, а захват в крэддл при приеме Ф выполнять как можно выше

Средства специальной физической подготовки для акробатических элементов

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания
Группировка	Важнейшим требованием является быстрое выполнение задуманных действий. Варианты выполнения: - в положении сидя; - в положении лежа; - в приседе.	Спина должна быть округленной, захват руками за середину голени, голова должна удерживаться на груди, колени немного разведены
Из упора присев перекаат назад в группировке и перекаатом вперед сед в группировке Из упора присев перекаат назад в группировке и перекаатом вперед упор присев	Выполняется 5 серий по 5 перекаатов с интервалом отдыха 10-15 с	При выполнении перекаатов не допускается переворот через голову. Спина при выполнении перекаата должна быть округленной. Колени нужно держать врозь. Страховка и помощь. Стоя на одном колене одной рукой поддерживать под бедро, другой - под плечо
Кувырок вперед	Выполняется 5 серий по 5 перекаатов с интервалом отдыха 10-15 с	Из упора присев кувырок вперед в упор присев. Следить за выполнением группировки. При выполнении обратить внимание на перенос веса тела на руки. Упражнение выполняется в медленном темпе, затем в быстром. Страховка и помощь. Стоя на одном колене одной рукой поддерживать под бедро и другой под спину (в районе 7-го шейного позвонка)
Из упора присев кувырок вперед в упор присев и прыжок вверх	Выполняется 5 серий по 5 перекаатов с интервалом отдыха 10-15 с	При выполнении прыжка вверх корпус должен быть ровным без наклона или прогиба
Серия кувырков вперед	Выполняется 5 серий (дорожек)	Выполняется два или три (до шести) кувырка слитно (подряд). Следите за правильной техникой выполнения
Кувырок вперед	Выполняется 3 серии	Кувырки нужно выполнять быстро, четко и

согнувшись	(дорожки) по 5-6 кувырков каждая	придерживаться одного направления. С целью совершенствования координации движений и развития физических качеств рекомендуется заканчивать кувырок мощным темповым выпрыгиванием вверх
Кувырок вперед длинный с прыжка	Выполняется 3 серии (дорожки) по 5-6 кувырков каждая	Выполняется с небольшого наклона туловища вперед. По мере освоения техники кувырка рекомендуется применять невысокое препятствие с постановкой рук на опору как можно дальше
Кувырок назад	Выполняется 5 серий (дорожек) по 5-6 кувырков каждая	При выполнении обязательна постановка рук около шеи, для уменьшения нагрузки на шею. Страховка и помощь. Стоя на одном колене в момент переворачивания через голову, помочь одной рукой под спину, другой - под плечо
Стойка на носках Подъем	Выполняется 5 серий (дорожек) по 5-6 кувырков каждая	При выполнении обязательна постановка рук около шеи, для уменьшения нагрузки на шею. Страховка и помощь. Стоя на одном колене в момент переворачивания через голову, помочь одной рукой под спину, другой - под плечо
Подъем в стойку на руках из положения «лежа на животе руки вверх»	Выполняется 3 серии по 2 повтора	Захватив спортсмена двумя руками за ноги (за голень), страхующий поднимает его в стойку на руках. Тело при этом удерживается в прямом положении
Из упора присев выйти в стойку на руках	Выполняется 5 серий по 3 повтора	Из упора присев на левой (правая назад) толчок левой и махом правой выйти в стойку прямыми руками с помощью страхующего. Стойка на руках - жесткое положение туловища с достаточной оттянутостью в плечевых суставах
Из упора присев толчком ног выйти в стойку на руках	Выполняется 5 серий по 3 повтора	Из упора присев толчком ног выйти в стойку прямыми руками с помощью страхующего. В стойке на руках кисти на ширине плеч, пальцы развернуты и направлены вперед, ноги вместе, носки вытянуты
Из основной стойки выйти в стойку на руках	Выполняется 5 серий по 3 повтора	Из основной стойки, руки вверх, толчком левой, махом правой выйти в стойку с помощью страхующего или у стенки. В случае потери равновесия стойка уравнивается нажатием пальцами или противоположной частью ладоней на пол. При значительном нарушении стойки ее восстановлению может помочь сгибание рук и туловища
Стойка на руках	Выполняется 5 серий по 3 повтора	Совершенствование стойки достигается путем удержания ног в различном положении, а также различными поворотами в стойке, хождением на руках и пр.
Махи ногами в стороны	Выполняется по 10 махов каждой ногой. Махи выполняются с различной интенсивностью по мере приобретения навыка: медленно, быстро, очень быстро	Во время маха коснитесь прямой ногой руки, удерживая руки на уровне плеч, не сгибаясь
Наклоны в сторону	Выполняется 3 серии по 10 наклонов в каждую сторону	Наклоняйтесь до опоры рукой о пол, слегка сгибая опорную ногу, и, поднимая свободную, оттолкнитесь рукой и выпрямитесь в исходное положение
Стойка на руках махом	Выполняется 5 серий по 3 повтора	Стойку выполняйте из положения руки вперед-вверх широким шагом вперед. Руки ставьте на пол на расстоянии шага от ноги на ширине плеч. Стойте прямо, не сгибаясь и не прогибаясь, смотрите на кисти рук
Перенесение веса тела на правую и на левую руку в стойке на руках	Выполняется 5 серий в стойке по 30 с. Интервал отдыха 1 мин	Упражнение выполняется у стены или со страховкой
Колесо - с шага; - с подскока; - с разбега; - 2-3 колеса без	Выполняется 5 серий по 5 повторений	Разучивая колесо нужно решить 3 задачи: -развить скорость за счет активного маха; сохранить прямое положение в стойке на руках путем многократного повторения стоек с выпрямленным телом (у стены или со

остановки, или «в темпе».		страховкой); добиться четкой последовательности и опоры путем ориентировки на проведенные линии и развития гибкости в тазобедренных суставах. Для отработки колеса рекомендуется использовать разметку (6 линий на расстоянии 50см друг от друга для поочередной постановки рук и ног в правильное положение)
Курбет	Выполняется 5 серий по 3 повторения	Стойка на руках перед выполнением курбета должна быть прогнутой, с согнутыми в коленных суставах ногами, т.к. из этого положения «хлест» и последующее сгибание получаются более активно и облегчается прыжок на ноги
Рондат	-	Первая часть рондата сходна с выполнением колеса, но правую кисть (при выполнении влево) необходимо повернуть налево пальцами в сторону левой руки. К моменту прохождения стойки соединяйте ноги и заканчивайте рондат курбетом. Рондат завершается прыжком вверх
Мост наклоном назад	Выполняется фиксация моста на 10 счетов, 3 подхода	Используется также в качестве упражнения на развитие гибкости. При опускании в мост смотреть нужно на кисти рук. Важно, чтобы плечи располагались вертикально над кистями рук, ноги должны стоять как можно ближе друг к другу, колени не разводить
Переворот вперед	На начальном этапе обучения 20 повторений. На этапе совершенствования элемента достаточно 5 повторений	Выполняется через стойку, при выходе из моста вес переносится на ноги, встать нужно толчком рук от пола
Переворот вперед на одну	На начальном этапе обучения 20 повторений. На этапе совершенствования элемента достаточно 5 повторений	Выполняется мах назад той ногой, которая первой приходит после переворота на пол. Встать нужно с помощью переноса веса тела на опорную ногу и толчка руками
Переворот назад на одну (перекидка)	На начальном этапе обучения 20 повторений. На этапе совершенствования элемента достаточно 5 повторений	Выполняется мах ногой вверх одновременно с прогибом спины назад. Далее руки касаются пола и, одновременно с этим толчком опорной ноги спортсмен переходит в стойку на руках, ноги при этом в шпагате. Упор идет на прямые руки
Переворот вперед из стойки на руках (темповой переворот)	На начальном этапе обучения выполняется 10 повторений	Переворот выполняется шагом с одной ноги, руки ставятся на пол одновременно. Для прихода на ноги нужно выполнить сильный толчок руками, корпус при этом сильно прогибать не нужно
Фляк	На начальном этапе обучения выполняется 15	Присед для выполнения фляка должен быть неглубоким и корпус при этом немного отведен назад. Мах руками должен быть резким и руки уходят как можно дальше назад
Рондат-фляк	Выполняется 6-10 повторений	Выполнять эту связку можно только после того, как отработаны отдельно рондат и фляк
Рондат-фляк-фляк	Выполняется 6-10 повторений	Переходная связка для подготовки спортсмена к выполнению рондат-фляк- сальто, т.е. добавляется третий элемент
Сальто назад в группировке	-	При выполнении этого элемента нужен мощный толчок ногами. В момент прыжка руки идут вверх. Важно не откидывать голову назад
Рондат-фляк-сальто назад в группировке	Выполняется 5-7 повторений	При выполнении этого элемента нужен мощный толчок ногами. В момент прыжка руки идут вверх. Важно не откидывать голову назад
Рондат-фляк-сальто назад согнувшись	Выполняется 5-7 повторений	Третий элемент в связке (пайк) более сложный, чем предыдущий, т.к. нет группировки и меньше крутящий момент
Рондат-фляк-бланш	Выполняется 5-7 повторений	При выполнении третьего элемента связки - бланша - тело в полете должно быть прямым

Хореография и акробатика

Особое значение имеет хореографическая подготовка, цель которой – развивать творческие способности танцоров, которые помогут воплощать на паркете с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и характер музыкального сопровождения соревновательных композиций. Большое внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию гибкости и подвижности суставов, развитию координационных способностей.

Особое внимание следует уделять специальной скоростно-силовой подготовке, упражнениям на растяжение.

Средствами специальной физической подготовки при обучении поддержек и линий являются статические и динамические упражнения, направленные на принятие, удержание и выхода из позы.

Средствами специальной технической подготовки для танцоров являются: технически грамотное исполнение движений отдельно и в паре, выполнение вращений отдельно и в паре (пивоты и спин-повороты) и т.д. Особое внимание надо уделить упражнениям на развитие гибкости и подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов, гибкости позвоночника. Этому способствуют занятия хореографией и специальные имитационные упражнения, направленные на создание правильной ритмической структуры движения.

Координационные способности имеют в танцевальном спорте важное значение. Они способствуют быстрому и активному освоению двигательных навыков, спортивной техники, музыкально-эстетических и других способностей, и тем самым дают возможность успешно выступать в спортивных соревнованиях.

Высокий уровень развития координационных способностей позволяет танцорам быстро обучаться, точно оценивать пространственные, временные, динамические возможности своих движений, точно и быстро выполнять двигательные действия в необычных условиях, ориентироваться во времени и в пространстве, предугадывать изменения двигательных действий, исполнять движения плавно, выразительно, артистично, в унисон с музыкальным сопровождением.

На этапе совершенствования спортивного мастерства специальная физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей у танцоров. При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировок.

Психологическая подготовка обучающихся на всех этапах спортивной подготовки.

Психологическая подготовка - педагогический процесс, направленный на воспитание личности спортсмена, его морально-волевых качеств, осуществляемый в ходе всей спортивной подготовки.

Выделяют следующие её направления:

1) Базовая психологическая подготовка решает воспитательные, образовательные задачи, формирование и совершенствование основных психических качеств и умений.

2) Психологическая подготовка к тренировкам включает формирование устойчивой мотивации и стремления к достижению поставленной цели.

3) Психологическая подготовка к соревнованиям заключается в умении привести себя в состояние боевой готовности и противодействовать соревновательному стрессу.

Желательным условием освоения программы подготовки в чир спорте является ведение каждым обучающимся дневника. Благодаря этому по мере прохождения учебного материала у спортсменов формируются объективные представления о собственных возможностях, средствах и методов их развития и совершенствования. Правильное и

чёткое ведение дневника делают его своеобразным руководством, необходимым чировцу для самостоятельных занятий.

Примерный план психологической подготовки.

Задачи:

- 1) Формирование значимых мотивов напряжённой учебно-тренировочной работы.
- 2) Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и учебно-тренировочным нагрузкам.
- 3) Совершенствование способностей к самоанализу, самокритичность, требовательности к себе.
- 4) Развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладание, самостоятельности и инициативности.
- 5) Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции.
- 6) Владение приёмами саморегуляции психических состояний: изменение мыслей по желанию, подчинение самоприказу, успокаивающая и активизирующая разминка, дыхательные упражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующая тренировка, успокаивающий и активизирующий самомассаж.
- 7) Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности в чир спорте: сосредоточенности внимания, чёткости представлений, отчётливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной и музыкальной памяти, творческого воображения.

Средства и методы их решения:

- 1) Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений.
- 2) Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, разъяснения, убеждения, самонаблюдение, самоанализ, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания.
- 3) Регулярное применение учебно-тренировочных заданий, представляющих для спортсменов как объективную, так и субъективную трудность, проведение занятий в усложнённых условиях.
- 4) Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ.
- 5) Обучение соответствующим приёмам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приёмов.
- 6) Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового. Применение методических приёмов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах.

15. Учебно-тематический план приведен в Таблице 11.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «чир спорт» относятся:

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

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

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

16.4 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».

Таблица 11

«Учебно-тематический план»

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовыми элементами техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся.	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явления культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.

	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивный соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (неотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы подготовки	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	--	---	---

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

- 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) с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554), от 26.09.2023 № 497н (зарегистрирован Минюстом России 29.09.2023, регистрационный № 75373), действует до 01.01.2027;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 12), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 13), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 12

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

№	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1	Лента резиновая (жгут)	штук	на тренировочный спортивный зал	12
2	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	12
3	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	4
4	Утяжелители для рук и ног	комплект	на тренировочный спортивный зал	12
5	Музыкальный центр или портативная беспроводная музыкальная аудиосистема	штук	на организацию	1

Для спортивных дисциплин «чир – джаз – двойка», «чир – джаз – группа», «чир – фристайл – двойка», «чир – фристайл – группа», «чир – хип-хоп – группа», «чир – хип-хоп – двойка».				
6	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	6
Для спортивных дисциплин «чирлидинг – группа», «чирлидинг – группа – смешанная», «чирлидинг – стант», «чирлидинг – стант – смешанный», «чирлидинг – стант – партнерский».				
7	Мат гимнастический (толщина не менее 10 мм)	штук	на тренировочный спортивный зал	6
8	Ролл маты (12x12 м., толщина не менее 35 мм.)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
Для спортивных дисциплин «батон – твирлинг - произвольная программа», «батон – твирлинг – произвольная программа – группа (6-8 человек)», «батон – твирлинг – произвольная программа – группа (8-10 человек)».				
9	Батон (хромированный стальной вал с различными размерами наконечников на разных концах)	штук	на тренировочный спортивный зал	10
10	Зеркало настенное (12x2 м)	комплект	на хореографический зал	1
11	Мат гимнастический (толщина не менее 10 мм)	штук	на тренировочный спортивный зал	6

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

- организация – организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Таблица 13

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		ССМ	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность Организации 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 специфика 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), с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 30.08.2023 № 686н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2023, регистрационный № 75229), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Интернет ресурсы:

1. minsport.gov.ru – Министерство спорта РФ.
2. rusada.ru – Российское антидопинговое агентство.
3. sportschool-valday.ru – МБУДО «СШ Валдай», официальный сайт.
4. www.vfrg.ru - Официальный сайт Всероссийской Федерации чир спорта.

Список использованной литературы:

1. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике, ВФХГ, КГАФК Москва, 2001
2. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств "cheerleaders"-групп поддержки спортивных команд. Метод. пос. для педагогов-инструкторов и тренеров / сост. С.А.Носкова. - М.: МГСА, 2001
3. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. М: «ФКиС», 2005.
4. Румба О.Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике, учебное пособие, Белгород, 2008
5. Смолевский В.М. Спортивная гимнастика: (Учебник для вузов физ. воспитания и спорта). В.М.Смолевский, Ю.К.Гавердовский. - К.: Олимп. лит., 1999. - 463с.

6. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике, методическое пособие, Киев Олимпийская литература, 2009.
7. Художественная гимнастика. Учебник. ВФХГ. С-П. Академия ФК имени Лесгафта под ред. Карпенко Л.А., Москва, 2003