

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа спортивной подготовки (далее - Программа) является программой поэтапной спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «чир спорт», разработана в соответствии с пп. 1 п. 1 ст. 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта чир спорт, утвержденного Приказом Минспорта России от 20 августа 2019 г. № 671).

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт», содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Программа разработана на основе следующих принципов:

1. комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (физическую, теоретическую, техническую, тактическую, психологическую);
2. преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;
3. вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

Характеристика вида спорта «чир спорт», его отличительные особенности

Чир спорт — вид спорта, сочетающий элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика).

Чир спорт относится к группе сложно-координационных видов спорта. Этот вид спорта сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика). Название «cheerleading» произошло оно от английских слов «cheer» — одобрительное, призывное восклицание и «lead» – вести.. Основным содержанием соревновательных программ является взаимодействие в группе или двойке, оформленное в танцевальной композиции под музыкальное сопровождение, в соответствии с правилами вида спорта.

Чир спорт — вид спорта, которому присущи сильно выраженные элементы гимнастики и акробатики, а упор делается в первую очередь на хореографию. Поэтому различные направления связаны с тем, какой вид танца преобладает в хореографии. Это может быть хип-хоп, данс.

В июне 2017 года произошло объединение двух видов спорта: Черлидинг и Чир спорт.

Содержание двигательной деятельности спортсменов в чир спорте требует их разносторонней подготовленности и проявления широкого спектра специальных качеств:

- базовая техническая подготовленность заключается во владении основами танцевальной техники, а также индивидуальной, парной и групповой акробатики;
- хореографическая подготовленность, обеспечивающая пластичность, последовательность выполнения действий и выразительность движений;
- физическая подготовленность, основу которой составляют координационные способности, скоростно-силовые способности (взрывная сила), специальная выносливость, гибкость и вестибулярная устойчивость;
- музыкально-ритмические способности, включающие дифференцировку тональностей, темпов и ритмов, выполнение в соответствии с этими дифференцировками двигательных действий и их сочетаний различной структурной сложности;

- способности к взаимодействию партнеров в паре и участников команды в команде, синхронному или асинхронному выполнению двигательных действий базового характера или конкретно-композиционных действий;
- точность выполнения двигательных действий в стабильных и вариативных условиях (способность к коррекции действий в процессе выполнения композиции).

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта чир спорт (104 000 1 4 1 1 Я) включает следующие спортивные дисциплины:

<i>наименование спортивной дисциплины</i>	<i>номер-код спортивной дисциплины</i>
чир - джаз - двойка	104 001 1 8 1 1 Я
чир - джаз - группа	104 002 1 8 1 1 Я
чир - фристайл - двойка	104 003 1 8 1 1 Я
чир - хип-хоп - двойка	104 004 1 8 1 1 Я
чир - хип-хоп - группа	104 005 1 8 1 1 Я

Специфика организации тренировочного процесса и структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)

Под тренировочным процессом понимается процесс осуществления тренировочной и соревновательной деятельности по программе спортивной подготовки, включающий в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направленный на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку.

Чир спорт - это организация основного объема тренировочного процесса в спортивных и хореографических залах.

С учетом специфики вида спорта чир спорт определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта чир спорт осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Структура системы многолетней спортивной подготовки представляет собой единую систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт» осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- 1) этапе начальной подготовки – 2 года, (период первого года обучения; период свыше года обучения).
- 2) тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 года, (период до двух лет, период свыше двух лет).

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

1. этап начальной подготовки:
 - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
 - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта «чир спорт»;
 - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - укрепление здоровья спортсменов;
 - воспитание морально-волевых и этических качеств;
 - отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «чир спорт».
2. тренировочный этап (этап спортивной специализации):
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
 - приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «чир спорт»;
 - формирование мотивации для занятий видом спорта «чир спорт»;
 - укрепление здоровья спортсменов;
 - обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
 - воспитание морально-волевых, этических качеств.

Структура Программы

Программа спортивной подготовки по виду спорта чир спорт имеет следующую структуру и содержание:

Пояснительная записка.

I. Нормативная часть.

II. Методическая часть.

III. Система контроля и зачетные требования.

IV. Информационное обеспечение Программы.

V. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Программа учитывает современные исследования по вопросам теории и методики подготовки спортсменов.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть Программы определяет структурную систему спортивной подготовки и конкретизирует показательные характеристики для лиц, проходящих СП.

Этапы спортивной подготовки: продолжительность, минимальный возраст для зачисления, минимальное количество спортсменов в группах

<i>Этапы спортивной подготовки</i>	<i>Продолжительность этапов (в годах)</i>	<i>Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)</i>	<i>Наполняемость групп (человек)</i>
Этап начальной подготовки	2	7	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	8	8

Приём в учреждение

На Программу спортивной подготовки по виду спорта чир спорт могут зачисляться дети, начиная с этапа начальной подготовки первого года обучения.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта ушу;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

На каждом этапе спортивной подготовки применяется теоретическая подготовка, психологическая, техническая и тактическая подготовка.

Условия зачисления и комплектование групп

Набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется Детско-юношеской спортивной школой ежегодно. Прием (зачисление) в спортивную школу оформляется приказом директора, как правило, на основании решения приемной или апелляционной комиссии, по состоянию на 25 сентября.

При наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления по результатам индивидуального отбора поступающих, в течение учебного года может осуществляться дополнительный прием, который оформляется приказом директора или иного уполномоченного должностного лица ДЮСШ.

Зачисление на вакантные места проводится по результатам дополнительного индивидуального отбора поступающих.

В группы начальной подготовки 1 года обучения могут быть зачислены мальчики и девочки с 7 – летнего возраста, на основании успешного индивидуального отбора из практически здоровых детей, вновь зачисляемых в спортивную школу. Возраст занимающихся определяется годом рождения.

Индивидуальный отбор претендентов осуществляется на количество мест, предусмотренных муниципальным заданием.

Для приема (зачисления) ребенка в спортивную школу родители (законные представители) представляют:

- письменное заявление;
- медицинскую справку от педиатра о состоянии здоровья ребенка с заключением о возможности заниматься избранным видом спорта;
- свидетельство о рождении (копию);
- согласие на обработку персональных данных;
- фотографию ребенка размером 3х4.

Группы начальной подготовки 2 года обучения формируются на конкурсной основе из практически здоровых детей, проявивших способности, прошедших необходимую подготовку на этапе НП 1 как по программе спортивной подготовки, так и по предпрофессиональной программе, и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Начиная с этапа НП 2, спортсмены должны дважды в год проходить медицинское обследование во врачебно-физкультурном диспансере.

Тренировочные группы формируются на конкурсной основе из практически здоровых детей, проявивших способности, прошедших необходимую подготовку на этапе

начальной подготовки (не менее двух лет) и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Приём в учреждение в группы на этапы спортивной подготовки спортсменов, ранее проходивших спортивную подготовку по виду спорта чир спорт в других учреждениях спортивной направленности, осуществляется в соответствии с контрольно-переводными нормативами для зачисления в группы на этапы подготовки и с учётом возраста и спортивного разряда или спортивного звания.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку повторно на том же этапе спортивной подготовки, но не более одного раза, при условии положительной динамики прироста спортивных результатов (по итогам выступлений на соревнованиях) и по решению тренерского совета.

В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учётом особенностей вида спорта «чир спорт».

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
1.	Объём физической нагрузки (%), в том числе:	70-89	66-89	64-90	72-93
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	40-47	35-40	25-30	16-20
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)	20-25	20-30	20-30	30-35
1.3.	Техническая подготовка (%)	10-17	10-17	16-26	20-30
1.4.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	3-4	6-8
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-10	8-10	8-10	10-12
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	2-3
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	3-5

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в чир спорте.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Медико-восстановительные мероприятия – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний.

Технико-тактическая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для чир спорта, развития тактического мышления и творческих способностей спортсменов, эффективного применения полученных на тренировочных занятиях умений и навыков в соревновательном процессе.

Спортивные соревнования в чир спорте являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта ушу;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта ушу;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Возраст зачисления спортсменов и нормативно-классификационные требования к спортсменам при зачислении на этапы подготовки:

<i>Этапы подготовки</i>	<i>Год обучения</i>	<i>Возраст спортсменов</i>	<i>Число спортсменов в группе</i>	<i>Разрядные требования на начало учебного года</i>	<i>Недельный режим тренировочной работы (час.)</i>	<i>Объем тренировочной работы в год (час.)</i>
НП	1	7 лет	12-15	б/р	6	312
	2	8 лет	12-15	3 юн. р.	9	468
ТЭ	1	(8) - 9 лет	8-12	2 юн. р.	12	624
	2	10 лет	8-12	1 юн. р.	12	624
	3	11 лет	8-12	Ш р.	18	936
	4	12 лет	8-12	Пр.	18	936

Примечание: В скобках указан минимальный возраст для зачисления в группы согласно Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта чир спорт.

Требования к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт»

<i>Этапы и годы спортивной подготовки</i>				
<i>Виды спортивных соревнований</i>	<i>Этап начальной подготовки</i>		<i>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>	
	<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>	<i>До двух лет</i>	<i>Свыше двух лет</i>
Контрольные	-	1	2	2
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	1	2	2

Спортивные соревнования являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсменов.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности занимающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсменов, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам **отборочных соревнований** комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс в спортивной школе осуществляется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации спортивной подготовки рассчитывается в академических часах с учетом этапа подготовки спортсменов и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – не более 3-х часов;
- на тренировочном этапе – не более 4 часов.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт» составляет:

<i>Год</i>	<i>Продолжительность тренировки в часах</i>	<i>Количество тренировок в неделю</i>	<i>Количество часов в неделю</i>	<i>Количество часов в год</i>
Этап начальной подготовки				
Первый	2	3	6	312
Второй	3	3	9	468
Тренировочный этап				
Первый	3	4	12	624
Второй	3	4	12	624
Третий	3	6	18	936
Четвертый	3	6	18	936

Предельные тренировочные нагрузки

Для каждого из этапов спортивной подготовки определены максимальные объемы тренировочной нагрузки, в том числе: количество часов в неделю, количество тренировок в неделю, общее количество часов и тренировок в год.

<i>Этапный норматив</i>	<i>Этапы и годы спортивной подготовки</i>			
	<i>Этап начальной подготовки</i>		<i>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>	
	<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>	<i>До двух лет</i>	<i>Свыше двух лет</i>
Количество часов в неделю	6	9	12	18
Количество тренировочных	3	4	6	6

занятий в неделю				
Общее количество часов в год	312	468	624	936

**Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам,
проходящим спортивную подготовку:**

<i>Этапы спортивной подготовки</i>	<i>Медицинские требования</i>	<i>Возрастные требования</i>		<i>Психофизические требования</i>
		мальчики	девочки	
Этап начальной подготовки	наличие медицинского заключения	7	7	показатели памяти, внимания и мышления
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	о допуске к тренировочным занятиям по виду спорта чир спорт	8	8	

Медицинские требования

На всех этапах спортивной подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по виду спорта чир спорт и участию в соревнованиях.

Лица, проходящие спортивную подготовку по виду спорта чир спорт, 1 раз в шесть месяцев, проходят углубленное медицинское обследование в ОГАУЗ «ВФД» с последующим предоставлением медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки, тренировочным мероприятиям и участию в спортивных соревнованиях.

В случае, если по результатам указанных медицинских осмотров спортсмену будут противопоказаны занятия чир спортом, спортивная школа на этом основании прекращает спортивную подготовку лица, отчисляет его из спортивной школы.

Медицинский осмотр (обследование) должен предусматривать:

- а) диспансерное обследование не менее одного раза в год;
- б) дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- в) контроль за питанием юных спортсменов и использованием восстановительных средств.

Спортивная школа обязана осуществлять систематический контроль за состоянием здоровья спортсменов.

Возрастные требования

Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки.

Перевод занимающихся на всех этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом решения тренерского (методического) совета, основанного на стаже тренировочных занятий, выполнении контрольно-переводных нормативов, результатов промежуточной аттестации обучающихся.

Год	Стаж тренировочных занятий	Результаты промежуточной аттестации, требования к спортивному мастерству	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполня- емость групп (чел.)	
				мин.	макс.
Этап начальной подготовки					
до года	нет		7	12	
свыше года	один год		8	12	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
1 г.	два года		9	8	
2 г.	три года		10	8	
3 г.	четыре года		11	8	
4 г.	пять лет		12	8	

Психофизические требования

Это требования к уровню проявления свойств высшей нервной деятельности, психических процессов, психомоторных качеств спортсменов.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка, представляющая собой комплекс упражнений, позволяющих тренировать психику и вместе с этим развивать физические качества спортсмена. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

В целях предупреждения нарушения здоровья у занимающихся предусматриваются следующие мероприятия:

- прохождение углубленного медицинского обследования два раза в год в областном врачебно-физкультурном диспансере;

- дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.
- контроль за использованием фармакологических средств, применением запрещенных для использования в спорте субстанций и методов.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью и продолжением тренировочного процесса.

Тренировочные мероприятия (сборы) могут иметь различную направленность в зависимости от целей и задач спортивной подготовки на конкретном этапе и периоде.

Перечень тренировочных мероприятий

N п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		Этап совершенство вания спортивного мастерства	Трени ровоч ный этап (этап спортив ной специали зации)	Этап началь ной подгот овки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	18	14	-	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям	14	14	-	

	субъекта Российской Федерации				
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	До 14 дней		-	В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	-	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

**Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимый для осуществления спортивной подготовки**

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

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Ежегодно спортивной школой осуществляется приобретение оборудования, спортивного инвентаря или спортивной экипировки в пределах целевой субсидии, выделяемой учреждению.

Для проведения тренировочного процесса основными требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре организации являются:

- наличие тренировочного спортивного зала, тренажерного зала, раздевалок;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613-н «Об утверждении Порядка оказания первой медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки.

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортсменам – членам сборной команды учреждения, принимающим участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства, может выдаваться спортивная экипировка.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наимено- вание	Еди ница измере ния	Расчётная единица	Этапы подготовки					
				Начальной подготовки		Трениро вочный (этап спортивной специализа ции)		Совершен ствования спортивного мастерства	
				Коли чест во	Срок эксплу тации и (лет)	Коли чест во	Срок эксплу тации (лет)	Коли чест во	Срок эксплу тации (лет)
1.	Костюм спортивный	штук	на занимающе гося	-	-	1	1	1	1
2.	Обувь спортивная для улицы	пар	на занимающе гося	-	-	1	1	1	1
3.	Обувь спортивная, танцевальная для зала	пар	на занимающе гося	-	-	1	1	2	1
Для спортивных дисциплин: чир-фристайл-группа; чир-фристайл-двойка									
4.	Костюм для выступлений	штук	на занимающе гося	-	-	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин: чир-джаз-группа; чир-джаз-двойка									
5.	Костюм для выступлений	штук	на занимающе гося	-	-	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин: чир-хип-хоп-группа; чир-хип-хоп-двойка									
6.	Костюм для выступлений	штук	на занимающе гося	-	-	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин: чирлидинг - группа; чирлидинг - группа-смешанная; чирлидинг - стант; чирлидинг - стант-смешанная; чирлидинг – стант – партнёровский									
7.	Костюм для выступлений	штук	на занимающе гося	-	-	1	1	1	1

Структура годичного цикла

Годичные макроциклы

Годичный цикл в виде спорта «чир спорт» состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

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

✓ **Общеподготовительный этап (базовый)**

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

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

его еще можно назвать «шлифовочный») или с элементами предсоревновательного.

✓ **Специальный подготовительный этап**

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы нагрузки, направленные на совершенствование физическо

й подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30/40% к 60/70%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60/70% к 30/40%.

Соревновательный период (период основных соревнований)

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

Соревновательный период делится на два этапа:

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

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

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее навыков; совершенствование физической подготовленности и технических
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;

- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

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

Переходный период

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

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

Типы и задачи мезоциклов

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке лиц, проходящих СП применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: *втягивающие*, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей *втягивающих мезоциклов* является постепенное подведение лиц, проходящих СП к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В *базовых мезоциклах* основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма спортсмена, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей Программой СП, для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности спортсмена, совершенствуются его технико-тактические возможности. Вначале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной

деятельности, приросту физических качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению лиц, проходящих СП и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок, предшествующих мезоциклам.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Спортивная школа организует работу с лицами, проходящими спортивную подготовку в течение всего календарного года.

Расписание тренировок для лиц, проходящих СП, составляется спортивной школой по представлению тренера (тренера-преподавателя) в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха и обучения в общеобразовательных и других учреждениях.

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1. Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта «чир спорт» способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2. Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3. Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4. Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид

прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимализации объема работы.

5. Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

В целях сохранения здоровья спортсменов, тренировочный процесс осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности, которые определены в инструкциях по технике безопасности.

Учет информирования спортсменов о технике безопасности при проведении тренировочного процесса и во время соревнований фиксируется в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности с отметкой о дате проведения инструктажа и подписью инструктируемого. Ответственность за соблюдение правил и обеспечение безопасности занимающихся возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия со спортсменами.

Максимальный состав тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности лиц, проходящих СП.

Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамики физических качеств, периоды акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности девочек от 8 до 17 лет

Показатели	Возрастные периоды, лет								
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Длина тела		С	В	ОВ	ОВ	В	С		
Масса тела				С	В	ОВ	В	В	
Координационные способности	С	В	В	В	С				
Подвижность в суставах	В	В	В	В	С				
Быстрота	ОВ	В	ОВ			В		С	
Абсолютная сила	В		ОВ	В					ОВ
Максимальная сила				С	В	В	В		
Общая силовая выносливость	С	С	В	В	В	С	С		
Специальная силовая выносливость				С	В	В	В	С	
Скоростно-силовые			С	В	ОВ	С			

способности									
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Условные обозначения: темпы естественного прироста: С – средние;
 В – высокие;
 ОВ – очень высокие.

**Оптимальные возрастные периоды физического развития,
 динамики физических качеств,
 периоды акцентированного развития двигательных способностей
 и компонентов специальной работоспособности мальчиков от 8 до 17 лет**

Показатели	Возрастные периоды, лет								
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Длина тела		С	В	ОВ	ОВ	В	С		
Масса тела				С	В	ОВ	В	В	
Координационные способности	С	В	В	В	С				
Подвижность в суставах	В	В	В	В	С				
Быстрота	ОВ	В	ОВ			В		С	
Абсолютная сила	В		ОВ	В					ОВ
Максимальная сила				С	В	В	В		
Общая силовая выносливость	С	С	В	В	В	С	С		
Специальная силовая выносливость				С	В	В	В	С	
Скоростно-силовые способности			С	В	ОВ	С			

Условные обозначения: темпы естественного прироста: С – средние;
 В – высокие;
 ОВ – очень высокие.

Структура тренировочного занятия

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

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

Задачи **подготовительной** части занятия:

1. Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе), установление контакта между учащимися и тренером.
2. Повышение работоспособности организма занимающихся, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание для увеличения эластичности мышц.

Организм занимающегося подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузки, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия.

Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения

на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей занимающихся, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению вида спорта чир спорт. Также предусматривает развитие и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств.

Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения, как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Обязательно используются упражнения у хореографического станка, у гимнастической стенки. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Не следует перегружать занятие бывшим количеством нового учебного материала. Это быстро утомляет детей, рассеивает их внимание. Заканчивать эту часть занятия целесообразно эмоциональными играми, главным образом спортивно-соревновательного характера.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени занятия.

Заключительная часть.

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

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

задания на дом.

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

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

Методические рекомендации при подборе основных средств и методов тренировки

При подборе средств и методов практических занятий тренер должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма.

Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применяются упражнения, развивающие творческое мышление. Не следует перегружать занятие большим количеством нового учебного материала. Это быстро утомляет детей, рассеивает их внимание.

При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение простым и доступным. Тренеру - преподавателю нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в чир спорте

В процессе обучения заимствуются элементы подготовки в других видах спорта и подвижных играх: легкой атлетики, баскетбола, регби.

Навыки в области освоения других видов спорта и подвижных игр способствуют:

- умению точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умению развивать специфические физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умению соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыкам сохранения собственной спортивной формы.

Акробатические упражнения, способствуют, с одной стороны, развитию координационных способностей, с другой – направлены на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий. Акробатика крайне важна, как средство базовой вращательной подготовки, необходимой для успешного освоения прыжков, соскоков и т.п., так и в работе над современными упражнениями, многие из которых могут моделироваться на батуте или в комплексе.

Хореографическая подготовка представляет собой систему овладения двигательной «школой», формирующей навыки ритмически упорядоченного движения, рабочей осанки, стилевой культуры, без которой невозможно никакое серьезное прогрессирующее развитие.

Гимнастика – развитие физической силы и ловкости. Упражнения на гимнастических снарядах: брусья, перекладина.

Легкая атлетика – развитие быстроты и выносливости. Бег на длинные и короткие дистанции.

Плавание – развитие выносливости.

Спортивные игры – быстрота действия, находчивость. Игры в ручной мяч (гандбол), баскетбол, волейбол.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок (в часах) отражены в годовых планах по этапам спортивной подготовки, рассчитанных на 52 недели, с учетом специфики этапов спортивной подготовки, где отражены разделы:

- Общая физическая подготовка (ОФП);
- Специальная физическая подготовка (СФП);
- Техничко-тактическая подготовка (ТТП);
- Теоретическая подготовка (ТП);
- Контрольные соревнования (КС);
- Контрольно-переводные испытания (КПИ);
- Восстановительные мероприятия (ВМ);
- Инструкторская и судейская практика (ИСП)

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Планирование спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы. На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели по этапам, планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований.

В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе. Количество и продолжительность соревнований зависят от структуры многолетней подготовки в данном виде спорта, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер (тренер-преподаватель) совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки с учетом его индивидуальных особенностей.

Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле

На основе перспективных планов составляются текущие планы тренировки спортсменов. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Структура годичного плана уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена или команды в каждом конкретном виде спорта.

Годичный цикл может состоять из нескольких макроциклов, чаще всего из двух или трех, что диктуется числом главных стартов и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

В годичный план подготовки вначале вводят календарную сетку, состоящую из порядковых номеров недель и названий месяцев. Следующей операцией является нанесение на эту сетку главных соревнований, а затем определение границ макроциклов, входящих в состав годичного плана периодов и основных этапов, обеспечивающих достижение состояния спортивной формы в необходимые сроки главных стартов. После этого наносится индивидуальный календарь соревнований. Затем следует распределение общих показателей тренировочного процесса по каждой неделе или месяцу макроцикла. Далее также распределяются общие объемы тренировочных нагрузок, частные объемы наиболее специфических и интенсивных средств: сроки контрольного тестирования, динамика спортивных результатов, сроки тренировочных сборов, основные направления восстановительных мероприятий.

При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

-рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности — от избирательных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексным на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов;

-последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

Оперативное планирование

Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годичного плана.

Наиболее распространено месячное планирование. В таком плане конкретизируются основные положения годичного плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы. При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

Тематический план этапа начальной подготовки

<i>№ п/п</i>	<i>Раздел подготовки</i>	<i>НП 1</i>	<i>НП 2</i>
1.	Теоретическая подготовка	31	46
2.	Общая физическая подготовка	146	188
3.	Специальная физическая подготовка	78	132
4.	Технико – тактическая подготовка	55	82
5.	Инструкторская и судейская практика	-	-
6.	Контрольно-переводные испытания	2	10
7.	Контрольные соревнования	-	10
8.	Восстановительные мероприятия	-	-
ВСЕГО:		312	468

**Тематический план тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации)**

<i>№ п/п</i>	<i>Раздел подготовки</i>	<i>T 1</i>	<i>T 2</i>
1.	Теоретическая подготовка	56	56
2.	Общая физическая подготовка	187	187
3.	Специальная физическая подготовка	175	175
4.	Технико-тактическая подготовка	156	156
5.	Инструкторская и судейская практика	13	13
6.	Участие в спортивных соревнованиях	25	25
7.	Восстановительные мероприятия и контрольное тестирование	12	12
ВСЕГО:		624	624

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ
ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Теоретическая подготовка

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике – в условиях тренировочных занятий в группе и самостоятельных занятий.

Теоретическая подготовка может проводиться в виде специальных теоретических занятий, а также бесед, лекций непосредственно во время проведения тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме, используя современные средства обеспечения наглядности.

Темы:

1. Инструктаж по ТБ, правила поведения на тренировке.

Требования к занимающимся в зале. Организация занимающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием. Переноска и укладка матов.

Правила техники безопасности при занятиях чир спортом. Краткие сведения о спортивных травмах. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах.

2. Основы личной гигиены.

Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом. Навыки систематического контроля за состоянием мест занятий.

3. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Понятие о режиме дня, его значение в жизнедеятельности человека. Закаливание, его значение для здоровья и спортивных результатов. Закаливание естественными факторами природы (солнце, воздух, вода). Понятие о здоровом образе жизни.

4. Основы спортивного питания.

Питание спортсменов, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках.

5. Строение и функции организма человека.

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

6. Кратко о чир спорте. Терминология вида спорта чир спорт.

История зарождения и развития чир спорта на международной арене и в России. Тенденции и перспективы развития чир спорта. Терминология чир спорта. Основные термины изучаемых упражнений.

7. Основы музыкальной грамоты.

Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в чир спорте. Основы композиции и методика составления комбинаций. Требования к ним, компоненты оценки. Способы создания новых элементов.

8. Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники обучения. Правила соревнований.

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия.

Разбор и изучение правил соревнований. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

На этапе начальной подготовки основное внимание тренера-преподавателя нацелено на создание у учащихся фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость. Параллельно с

этим проводится обучение основам техники двигательных действий (и элементов) чир спорта.

Ходьба с изменением темпа. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, преодолением препятствий. Ходьба выпадами. Бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 метров). Бег на скорость (20 метров) с высокого старта. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (от 0,5 до 1,0 км).

Строевые упражнения. Стойки «смирно» и «вольно», повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения. Передвижения – обычным шагом, по кругу, по диагонали. Ходьба и бег (различные варианты).

Прыжки в длину с места.

Подвижные игры. Различные эстафеты с элементами бега, переноской предметов, преодолением препятствий. Упрощенный баскетбол (вместо корзины мяч бросается одному из игроков, стоящему в квадрате 2x2 м).

Упражнения для развития силы мышц ног:

Приседания на двух ногах, приседания на двух ногах с грузом на плечах, выпрыгивания («лягушки»), выпрыгивания («лягушки») на 180, 360 градусов, приседания на одной ноге («пистолетик» с утяжелителями), подъем ног из положения «сидя ноги врозь» с утяжелителями, резкие махи вперед и в стороны (можно применять с использованием утяжелителей).

Упражнения для развития силы мышц спины:

Поднимание туловища из положения лёжа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног), поднимание туловища из положения лёжа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием во время подъёма, поднимания ног лёжа 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, поднимание ног лёжа на спине, одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок» и без фиксации (кол-во раз), поднимание ног, в положении виса. Поднимание прямых ног на гимнастической стенке до 90 градусов и выше. Удержание угла в висе.

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:

Отжимания – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; фиксация в упоре лёжа «планка», подтягивания-сгибание и разгибание рук в висе, стойка на руках, отжимания в стойке (для хорошо подготовленных спортсменов).

Упражнения для развития выносливости:

В качестве упражнений на специфическую выносливость предлагается многократное исполнение программы или комбинаций через малые промежутки времени или подряд (2 и более раз свою соревновательную программу).

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

Упражнения для развития быстроты:

Челночный бег, упражнения с резинкой, упражнение «горячая стенка»: встав спиной к стене на расстояние вытянутых рук, дотронуться до неё, обернувшись, и резко сгруппироваться; то же через другое плечо.

Упражнения для развития развития прыгучести:

Различные упражнения со скакалкой: бег с захлестом, бег с высоким поднимания бедра, прыжки на двух ногах, на правой, на левой ноге, двойные прыжки через скакалку, прыжки в глубоком приседе через скакалку, заскоки на скамейку, соскоки со скамьи, перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль неё.

Упражнения для развития развития гибкости:

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

Пассивная гибкость:

«Бабочка», складка вперёд, живот касается ног, шпагаты на полу, касание бедрами пола, держать (правый, поперечный, левый), выкрут назад и вперёд, кисти узко, руки прямые, «лягушка», носками коснуться до лба, мост из положения лёжа на спине. Шпагаты со скамейки касание бедрами пола, держать (правый, поперечный, левый), выкрут назад и вперёд, кисти узко, руки прямые, мост из положения стоя, ноги вместе.

Активная гибкость:

«Верёвочка», удержание ноги вперёд, в сторону, назад.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в чир спорте.

Специально-двигательная подготовка: сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками – на пояс, к плечам, вверх и в таком же порядке вниз. Быстрое переключение с движений одной координации на движения другой координацией. Оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий. Формирование умения оценки движений во времени: выполнение общеразвивающих упражнений медленно и быстро, на время и т.п.

Формирование умения оценки пространственных величин: выполнение упражнений с малой и большой амплитудой, на заданную величину по ориентиру.

Формирование навыка дифференцирования мышечных усилий: выполнение простых упражнений с минимальным и максимальным усилием.

Повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора.

Мост из положения лежа и стоя. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону, назад у гимнастической стенки. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой.

Шпагаты (прямой, на правую, на левую).

Изучение и отработка базовых движений рук:

Руки на бёдрах, хай ви, лоу ви, верхний панч, «Т» (ти), Ломанное «Т» (ти), кинжалы, рамка, левая «К», правая «К», тачдаун, нижний тачдаун, лук и стрела, правая диагональ, левая диагональ, правое «Л», Левое «Л».

Изучение и отработка базовых шагов.

Изучение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления.

Апроуч, Так, Стредл, Абстракт, Той тач, Пайк, Херки, Хедлер, Кольцо двумя.

Комбинация прыжков «Так»-«Стредл».

Комбинация прыжков «Той тач» - «Херки».

Изучение и отработка прыжков в шпагат – липов.

Лип-прыжки:

Прыжок шагом- (выброс ноги вперед, вторая нога остаётся сзади стремясь к положению шпагата), прыжок касаясь- (выброс ноги в полу шпагат, вторая нога остаётся сзади прямая стремясь к положению шпагата), высокий лип-прыжок в сторону – выброс одной ноги высоко в сторону, вторая нога поднимается в противоположную сторону, стремясь к положению прямого шпагата в воздухе (приземление на одну ногу), переменный лип-прыжок – выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат (приземление на одну ногу), переменный лип-прыжок с переходом в «той тач» - выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат, поворот корпуса на 45 градусов и выполнение «той тач».

Изучение и отработка пируэтов:

Повороты, Пируэт-карандаш, Джаз-пируэты.

Элементы акробатики:

Мост, мост с одной ноги.

Кувьрки:

- вперед в группировке, согнувшись, длинный, прыжком;
- назад в группировке, согнувшись, ноги врозь.

Перевороты:

- боком с места, с разбега, с прыжка, боком на локтях;
- вперед медленный на две, на одну, со сменой ног, с последовательной работой руками;
- вперед с поворотом – «рондат» с места, с прыжка, с разбега;
- назад медленный с одной ноги, с двух.

Подъем разгибом с головы из упора присев, тоже с прыжка.

Полупереворот назад «курбет» со стойки на полу, тоже на мостике.

Статические положения:

- упор присев, стоя согнувшись, лежа;
- стойка на лопатках, на голове, на руках, махом одной и толчком другой;
- шпагаты – правой вперед, левой вперед, прямой;
- равновесия (различные разновидности).

Элементы хореографии:

Основные позиции ног, основные позиции рук.

Партерная хореография.

Деми и гранд плие в 2,3,4 позициях, батман тандю по 1 позиции, во всех направлениях, маленькие хореографические прыжки по 1 и 2 позициям.

Технико-тактическая подготовка

Технико-тактическая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для чир спорта, развития тактического мышления и творческих способностей учащихся, эффективного применения полученных на тренировочных занятиях умений и навыков в соревновательном процессе.

Сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками – на пояс, к плечам, вверх и в таком же порядке вниз. Быстрое переключение с движений одной координации на движения другой координацией. Оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий. Формирование умения оценки движений во времени: выполнение общеразвивающих упражнений медленно и быстро, на время и т.п.

Формирование умения оценки пространственных величин: выполнение упражнений с малой и большой амплитудой, на заданную величину по ориентиру.

Формирование навыка дифференцирования мышечных усилий: выполнение простых упражнений с минимальным и максимальным усилием.

Повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора.

Специальная вращательная тренировка – чередование активных и пассивных видов вращений (наибольший удельный вес должны иметь активные вращения – акробатика, батут); постепенное увеличение вращательной нагрузки (включая в равной степени все три оси вращения – поперечную, продольную, переднезаднюю – в оба направления движения).

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ

Теоретическая подготовка

Темы:

1. Инструктаж по ТБ, правила поведения на тренировке.

Требования к занимающимся в зале. Организация занимающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием. Переноска и укладка матов.

Правила техники безопасности при занятиях чир спортом; Краткие сведения о спортивных травмах. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах.

2. Основы личной гигиены.

Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом. Навыки систематического контроля за состоянием мест занятий.

3. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Понятие о режиме дня, его значение в жизнедеятельности человека. Закаливание, его значение для здоровья и спортивных результатов. Закаливание естественными факторами природы (солнце, воздух, вода). Понятие о здоровом образе жизни.

4. Основы спортивного питания.

Питание спортсменов, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках.

5. Строение и функции организма человека.

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

6. Кратко о чир спорте. Терминология вида спорта чир спорт.

История зарождения и развития чир спорта на международной арене и в России. Тенденции и перспективы развития чир спорта. Терминология чир спорта. Основные термины изучаемых упражнений.

7. Основы музыкальной грамоты.

Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в чир спорте. Основы

композиции и методика составления комбинаций. Требования к ним, компоненты оценки. Способы создания новых элементов.

8. Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники обучения. Правила соревнований.

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия.

Разбор и изучение правил соревнований. Организация и проведение соревнований.

Подготовка к соревнованиям.

9. Оборудование, инвентарь и экипировка в чир спорте.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

10. Методика проведения тренировочных занятий.

Общая характеристика задач тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

11. Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики.

12. Правила судейства, организация и проведение соревнований.

Разбор и изучение правил соревнований.

Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям.

13. Спортивная этика и моральный облик спортсмена. Физическая, моральная и специальная психологическая подготовка спортсмена. Средства и методы воспитания волевых качеств.

14. Всероссийский реестр видов спорта. Единая всероссийская спортивная классификация. Терминология чир спорта. Положения (регламенты) спортивных соревнований по виду спорта чир спорт. Борьба с допингом в спорте.

Общая физическая подготовка

Легкоатлетические упражнения:

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. Эстафеты.

Специальная физическая подготовка

Силовая и скоростно-силовая подготовка.

Упражнения для рук и плечевого пояса: Поднимание, опускание и круговые движения руками в различных направлениях с отягощением. Движения прямыми руками с преодолением сопротивления амортизатора. Потягивание в висе в быстром темпе. Подтягивание с остановками по ходу движения и сохранением пауз по 3-4 сек. (3-4 остановки в процессе подтягивания). То же при опускании вниз. Подтягивание с отягощением (медленно). Отжимание в упоре в быстром темпе. То же с остановками по ходу движения.

Выкруты в плечевых суставах с гимнастической палкой и в висе стоя на рейке гимнастической стенки, низкой перекладине. Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса стоя, лежа и сидя. Чередование напряжений с расслаблениями мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища: наклоны, повороты и вращения туловища из различных исходных положений. То же с отягощениями. Поднимание ног на гимнастической стенке с отягощениями и без них.

Упражнения для ног: Поднимание и взмахи ногами, стоя у гимнастической стенки. То же с отягощением или преодолением сопротивления резинового бинта. Полуприседания и приседания с грузом. Шпагат, опираясь ногой на возвышенность. Прямой шпагат с поворотом вправо, влево. Чередование напряжения и расслабления мышц ног.

Прыжки со скакалкой. Прыжки сериями. Прыжки на возвышение. То же с отягощением.

Упражнения для всего тела. Упражнения на ощущение правильной осанки. Упражнения на расслабление мышц рук, туловища, ног стоя, сидя, лежа. Чередование в напряжении и расслаблении отдельных мышц и всех мышц тела.

Упражнения в равновесии: Ходьба и бег по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по бревну (высота 0,5 м).

Упражнения для развития гибкости: Наклоны вперед из стойки, из седа ноги вместе и ноги врозь. Мост из положения лежа, стоя. Шпагаты на полу: правый, левый, прямой.

Шпагаты с опорой одной ногой на возвышенность.

Выкрут в плечевых суставах из вися стоя сзади на гимнастической стенке (широким хватом). Вис сзади на перекладине – провисание книзу, стремясь достать ногами пол.

Изучение и отработка базовых движений рук.

Изучение и отработка базовых шагов в чир-спорте.

Изучение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления. Изучение и отработка прыжков низкого уровня в чир-спорте: Апроуч. Так. Стредл. Абстракт.

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

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

Отработка и изучение «возгласов и скандирований». Составление текстов возгласов и скандирований. Отработка выполнения возгласов и скандирований.

Отработка интонации и синхронности в выполнении возгласов и скандирований.

Упражнения на равновесие:

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

Изучение техники выполнения шпагатов.

Элементы акробатики

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.

Статические положения: стойка силой согнувшись ноги врозь на полу.

Элементы хореографии

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

Основные позиции рук: горизонтальные – позиции рук в горизонтальной плоскости;

вертикальные – позиции рук в вертикальной плоскости; диагональные – позиции рук вверх – в стороны, вниз - в стороны.

Партерная хореография.

Деми и гранд плие в 2,3,4,5 позициях, батман тандю, батман жете по 1, 5 позициям, во всех направлениях, гранд батман по 1, 5 позициям, во всех направлениях.

Движения ног:

- с полным переносом веса (steps);

- с частичным переносом веса (part pressure steps);

Бедра: скручивание (twist).

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

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

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

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

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

Прыжки: повороты с прыжками, прыжки с ноги на ногу, на правой и левой, на двух, выпрыгивания вверх, прыжки на носках и т.д.: выполняемые под разный темп музыки, со сменой направлений и последовательности.

Танцевальные шаги и связки, выполняемые под разный темп музыки, со сменой направлений и последовательности.

Усложнение за счет нестандартных решений постановки рук и интерпретации ног.

Технико-тактическая подготовка

Сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками – на пояс, к плечам, вверх и в таком же порядке вниз. Быстрое переключение с движений одной координации на движения другой координацией. Оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий. Формирование умения оценки движений во времени: выполнение общеразвивающих упражнений медленно и быстро, на время и т.п.

Формирование умения оценки пространственных величин: выполнение упражнений с малой и большой амплитудой, на заданную величину по ориентиру.

Формирование навыка дифференцирования мышечных усилий: выполнение простых упражнений с минимальным и максимальным усилием.

Повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора.

Специальная вращательная тренировка – чередование активных и пассивных видов вращений (наибольший удельный вес должны иметь активные вращения – акробатика, батут); постепенное увеличение вращательной нагрузки (включая в равной степени все три оси вращения – поперечную, продольную, переднезаднюю – в оба направления движения).

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач организации, осуществляющей спортивную подготовку, является подготовка юных спортсменов к роли помощника тренера, помощника судьи, участие спортсменов в организации и проведении спортивных мероприятий.

Начинать обучать спортсменов целесообразно на тренировочном этапе с тем, чтоб к моменту перехода на этап совершенствования спортивного мастерства воспитанники были в состоянии по просьбе тренера провести отдельные части тренировки (например, разминку в младшей или своей группе), оказать помощь при судействе соревнований в качестве самостоятельного судьи, помощника судьи, помощника секретаря соревнований и т.д.

Инструкторской практике обучать следует непосредственно на тренировочном занятии. Сначала дать теоретический материал, затем показать на практике как строится тренировочное занятие, из каких блоков оно состоит, какие подводящие упражнения нужно выполнять для разучивания тех или иных элементов, как страховать при выполнении сложных (особенно акробатических) элементов. Обязательно необходимо обучить юных помощников тренера оказывать первую медицинскую помощь в ситуациях травмирования.

Судейскую практику следует начинать с постепенного изучения правил соревнований по чир спорту. Спортсмены тренировочного этапа могут на соревнованиях занимать некоторые должности, не требующие от них полного знания правил (например, судья на линии или судья при участниках), но к моменту перехода на следующий этап у спортсмена должен накопиться некоторый опыт судейства соревнований (городских, областных, региональных). На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены должны выполнить требования для присвоения им звания спортивного судьи.

Восстановительные мероприятия

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки. Система восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное распределение нагрузок.
2. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
6. Индивидуализация тренировочного процесса.
7. Адекватные интервалы отдыха.

8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
9. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
10. Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления.

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.
4. Психорегулирующая тренировка.
5. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления.

1. Рациональный режим дня.
2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.
3. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток; после 8 и до 20 часов. Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.
4. Сбалансированное 3-4 разовое рациональное питание по схеме: завтрак - 20-25%, обед - 40-45%, ужин - 20-30% суточного рациона.
5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.
6. Гигиенические процедуры.
7. Удобная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления.

1. Душ: теплый (успокаивающий), контрастный и вибрационный (возбуждающий).
2. Ванны: хвойная, жемчужная, солевая.
3. Бани 1-2 раза в неделю, парная и суховоздушная: при температуре 80-90 градусов (2-3 захода по 5-7 минут не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований)
4. Массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный, гидро (особенно эффективен в сочетании с гидро процедурами).
5. Спортивные растирки.

Антидопинговые мероприятия

Учреждением, в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами, Международной конвенцией о борьбе с допингом в спорте, Всемирным антидопинговым кодексом, проводятся мероприятия по недопущению применения запрещённых субстанций и (или) запрещённых методов, включающие в себя проведение антидопинговой пропаганды в виде размещения справочных материалов на информационных стендах учреждения, лекций, бесед, направленных на ознакомление с разделами об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, а также ознакомления спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства со списком запрещённых препаратов и процедурой прохождения допинг-контроля.

Инструкторская и судейская практика

Спортсмены учреждения, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации) свыше двух лет, могут привлекаться учреждением в качестве

помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве спортивных судей.

Работая в качестве помощника тренера, спортсмены должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

На этапе углубленной специализированной подготовки необходимо организовывать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. В конце семинара сдается зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом, где каждому выставляются оценки по теории, практике и итоговая оценка.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта «чир спорт»

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Влияние физических качеств на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Быстрота	2
Сила	1
Выносливость	2
Координация	3
Гибкость	3

Условные обозначения: 3 - значительное влияние;
2 - среднее влияние;
1 - незначительное влияние.

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «чир спорт», наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «чир спорт»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка;
- укрепление здоровья.

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Контроль общей и специальной физической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Тестирование, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце года.

Под **скоростными способностями** понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Мышечная сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометр а или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков).

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под **координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях;
- объёма и интенсивности тренировочных нагрузок;
- промежуточной аттестации, которая учитывает степень освоения Программы на каждом этапе спортивной подготовки;
- итоговой аттестации учащихся по завершению освоения Программы обучения.

Текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация учащихся проводится в соответствии с локальным актом «Положение о порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления учащихся, формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащихся».

Итоги аттестации учащихся оцениваются общей оценкой подготовленности спортсменов. Она характеризуется как «удовлетворительно», «хорошо», «отлично».

Учащийся считается аттестованным при условии:

- выполнения учебной программы за текущий учебный год в полном объеме;
- выполнения контрольных нормативов, необходимых для перевода на следующий год или на следующий этап обучения;
- зачета по теории и методике физической культуры и спорта;
- отсутствии медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

Учащимся, не выполнившим предъявленные требования, предоставляется возможность продолжить обучение повторно на этом же этапе (один раз).

Приемные и переводные контрольные нормативы

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивных дисциплин: чир-джаз-двойка, чир-джаз-группа, чир-фристайл-двойка, чир-фристайл-группа, чир-хип-хоп-группа; чир-хип-хоп-двойка				
1.	Бег 30м. с высокого старта.	с	Не более	
			6,9	7,1
2.	Бег челночный 3x10 м. с высокого старта.	с	Не более	
			10,3	10,6
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги.	см	Не менее	
			115	110
4.	И.П. – стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног. Удержание равновесия.	с	Не менее	
			3	3
5.	И.П. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук.	количество раз	Не менее	
			7	4
6.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	количество раз	Не менее	
			2	-
7.	И.П. – вис хватом сверху лёжа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	количество раз	Не менее	
			-	4
8.	И.П. – лёжа на животе. Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (упражнение «рыбка»).	количество раз	Не менее	
			10	
9.	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук.	количество раз	Не менее	
			1	
Для спортивных дисциплин: чирлидинг - группа; чирлидинг - группа-смешанная; чирлидинг - стант; чирлидинг - стант-смешанная; чирлидинг – стант – партнёрский				
10.	И.П. – упор присев. Выпрыгивания в высоту за 30 с.	количество раз	Не менее	
			10	
11.	И.П. – лёжа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъём туловища до касания бедер с возвратом в И.п. в течение 30 с.	количество раз	Не менее	
			10	

12.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги.	См.	Не менее	
			115	110
13.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	количество раз	Не менее	
			2	-
14.	И.П. – вис хватом сверху лёжа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	количество раз	Не менее	
			-	4
15.	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси.	градус	Не менее	
			90	
16.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата. Измеряется угол между ногами.	градус	Не менее	
			135	

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

Средний балл:

- 5,0 - 4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки;
- 4,4 - 4,0 - выше среднего;
- 3,9 - 3,5 - средний уровень специальной физической подготовки;
- 3,4 - 3,0 - ниже среднего;
- 2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки.

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивных дисциплин: чир-джаз-двойка, чир-джаз-группа, чир-фристайл-двойка, чир-фристайл-группа, чир-хип-хоп-группа; чир-хип-хоп-двойка				
1.	Бег 60м. с высокого старта.	с	Не более	
			11,6	12,3
2.	Бег 1 км. с высокого старта.	Мин, с	Не более	
			6,10	6,30
3.	Бег челночный 3x10 м. с высокого старта.	с	Не более	
			9,4	10,0
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги.	см	Не менее	
			140	130
5.	Прыжок отталкиванием двумя ногами, сгруппировавшись – ноги согнуты вместе, колени прижаты к груди, с последующим выполнением прыжка в высоту	количество раз	Не менее	
			3	

	отталкиванием двумя ногами с разведением их в прыжке на угол не менее 90 градусов.		
6.	И.П. – стойка на всей стопе одной ноги. Вторая нога поднята в сторону с помощью одноимённой руки. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног.	с	Не менее 3 3
7.	И.П. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук.	количество раз	Не менее 10 6
8.	И.П. – лёжа на спине. Подъём туловища и ног в положение «сед углом», руки вперёд, за 10 с. (упражнение «складка»).	количество раз	Не менее 6
9.	И.П. – вис на гимнастической стенке. Подъём выпрямленных ног в положение «угол».	количество раз	Не менее 6
10.	И.П. – лёжа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см. (упражнение «мост»). Фиксация положения.	с	Не менее 5
Для спортивных дисциплин: чир-джаз-двойка, чир-джаз-группа, чир-фристайл-двойка, чир-фристайл-группа			
11.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног.	количество раз	Не менее 1
12.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии.	количество раз	Не менее 1
Для спортивных дисциплин: чир-хип-хоп-группа; чир-хип-хоп-двойка			
13.	И.П. – сед, ноги врозь, угол между выпрямленными ногами не менее 120 градусов. Наклон вперёд, кисти рук находятся на линии стоп. Фиксация положения.	с	Не менее 5
14.	Техническое мастерство.	Обязательная техническая программа	
Для спортивных дисциплин: чирлидинг - группа; чирлидинг - группа-смешанная; чирлидинг - стант; чирлидинг - стант-смешанная; чирлидинг – стант – партнёрский			
15.	Бег 1 км. с высокого старта.	Мин, с	Не более 6,10 6,30
16.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги.	См.	Не менее 135 125
17.	И.П. - упор присев.	количество	Не менее

	Выпрыгивания в высоту за 30 с.	раз	18	
18.	И.П. – лёжа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъём туловища до касания бёдер с возвратом в И.П. за 30с.	количество раз	Не менее	
			14	12
19.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	количество раз	Не менее	
			4	1
20.	И.П. – упор на параллельных брусьях. Подъём выпрямленных ног в положение «угол». Фиксация положения.	с	Не менее	
			5	
21.	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси.	градус	Не менее	
			180	360
22.	И.П. – стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны – горизонтальная фиксация положения туловища (упражнение «ласточка»). Фиксация положения.	с	Не менее	
			3	5
23.	Стойка на голове. Фиксация положения.	с	Не менее	
			3	
24.	И.П. – лёжа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 50 см. (упражнение «мост»). Фиксация положения.	с	Не менее	
			5	-
25.	И.П. – лёжа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 40 см. (упражнение «мост»). Фиксация положения.	с	Не менее	
			-	5
26.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата. Фиксация положения.	с	Не менее	
			5	-
27.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее двух шпагатов. Фиксация положения.	с	Не менее	
			-	5
28.	Техническое мастерство.	Обязательная техническая программа.		

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

IV. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

1. Житько, А.Н. Черлидинг – неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и истоки его зарождения/А.Н.Житько // Мир спорта. 2008. - №11.
2. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе/П.К.Петров. - Учеб. Для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
3. Янович, Ю.А., Корнелюк, Т.В., Дюмин, И.М. Организация учебно-тренировочного процесса по черлидингу. Особ
4. Набатникова, М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я. Набатникова [идр.].-М.: ФиС, 1982.
5. Литвиненко С.Н. Педагогическая система управления развитием спорта для всех //Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 2.
6. Маркелов В.В. Психолого-педагогические аспекты интегрированного подхода к управлению развитием индивидуальности спортсмена // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 2.
7. Неверкович С.Д. Деятельностный подход в изучении руководства и лидерства в спорте // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 6.
8. Митин Е.А. Психолого-педагогический подход к диагностике и коррекции соревновательной надежности в командных видах спортивных игр // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 9.
9. 9.Актуальные вопросы физической культуры и спорта: труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КубГАФК.Т.3/ КубГАФК; под ред. В.А. Якобишвили, А.И. Погребного. - Краснодар, 2000, - 306с: ил.
10. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова - М.: спорт Академ Пресс, 2002-304с.
11. Гимнастика: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / под ред. М.Л.Журавина, Н.К. Меньшикова – М.,: АСADEMIA, 2001 – 444с.
12. Каравацкая Н.А. Формирование навыков двигательной выразительности в художественной гимнастике: дис. канд, пед, наук / Н.А. Каравацкая; СГИФК – Смоленск, 2002 – 212с: Библиогр: с.122-142.
13. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М: Издательский центр «Академия», 2000-480с.
14. Сапин М. Р., Брыксина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. пособие для студ. пед. вузов. – М.: Академия, 2002.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Союза чир спорта и черлидинга России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.cheerleading.su>.
2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>.
4. Сайт «Про черлидинг» [Электронный ресурс]. URL: <http://cheer-sport.ru>.

С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки спортсменок следует демонстрировать видеозаписи выступления самих спортсменок, их соперниц, а также различные общероссийские и международные соревнования.

У. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий разрабатывается и корректируется специалистами организации, реализующей программу спортивной подготовки ежегодно, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на очередной календарный год.