

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	<i>Этапы и годы подготовки</i>					
		<i>Этап начальной подготовки</i>		<i>Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>		<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>	<i>Этап высшего спортивного мастерства</i>
		<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>	<i>До трех лет</i>	<i>Свыше трех лет</i>		
		<i>Недельная нагрузка в часах</i>					
		6	8	10/12/14	18	20/20/22	24
		<i>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</i>					
		2	2	2-3/3/3	3	3-4	4
		<i>Наполняемость групп (чел.)</i>					
		12	12	8	8	4	2
1.	Общая физическая подготовка	147	162	156/187/218	218	146	150
2.	Специальная физическая подготовка	75	125	156/187/218	218	260	300
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	8	21/25/29	29	104	124
4.	Техническая	53	71	130/156/183	183	354	424

	подготовка						
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31	42	42/50/58	58	83	100
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	10/13/15	15	62	75
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	5/6/7	7	31	75
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520/624/728</b>	<b>728</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки <u>до одного года обучения:</u></b>	<b>≈ 120</b>		
	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на тренировке. Места занятий. Оборудование и инвентарь.	≈ 15	сентябрь	Требования к обучающимся в зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.  Правила техники безопасности при занятиях чир спортом. Профилактика травматизма.
	История развития и современное состояние чир спорта.  Терминология вида спорта чир спорт.	≈ 15	сентябрь	Истоки аэробики. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития чир спорта. Терминология чир спорта.
	Строение и функции организма человека.	≈ 15	октябрь март	Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов,

				<p>органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.</p> <p>Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.</p>
Режим, питание и гигиена.	≈ 15	октябрь январь	<p>Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках.</p> <p>Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.</p>	
Закаливание организма	≈ 15	ноябрь	<p>Основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.</p>	
Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.	≈ 15	декабрь апрель	<p>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.</p>	
Общая и специальная физическая подготовка.	≈ 15	ноябрь февраль	<p>Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и</p>	

				специальной физической подготовке.
	Основы музыкальной грамоты.	≈ 15	декабрь март	Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика.
	<b>Всего на этапе начальной подготовки свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 180</b>		
<b>Этап начальной подготовки</b>	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на тренировке. Места занятий. Оборудование и инвентарь.	≈ 17	сентябрь	Требования к обучающимся в зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.  Правила техники безопасности при занятиях чир спортом. Профилактика травматизма.
	История развития и современное чир спорта. Терминология вида спорта чир спорт.	≈ 17	сентябрь	Истоки чир спорта. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития чир спорта. Терминология чир спорта.
	Строение и функции организма человека.	≈ 17	октябрь март	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.
Режим, питание и гигиена.	≈ 17	октябрь январь		<p>Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках.</p> <p>Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.</p>
Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.	≈ 17	ноябрь апрель		<p>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.</p>
Общая и специальная физическая подготовка.	≈ 17	ноябрь февраль		<p>Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.</p>
Методика проведения учебно-тренировочных	≈ 17	ноябрь апрель		<p>Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание,</p>

занятий.			построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.
Правила судейства, организация и проведение соревнований.	≈ 17	декабрь март	Разбор и изучение правил соревнований. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям.
Правила соревнований.	≈ 17	январь май	Значение соревнований по чир спорту, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях.
Основы техники и методика обучения в чир спорте.	≈ 17	февраль апрель	Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление.
Морально-волевая подготовка.	≈ 17	январь июнь	Воспитание морально волевых качеств в процессе занятия спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

### Учебно-тематический план

<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Темы по теоретической подготовке</i>	<i>Объем времени в год (минут)</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Краткое содержание</i>
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе <u>до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</u></b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Инструктаж по ТБ, правила поведения на тренировке.	≈ 40/64	сентябрь	Требования к обучающимся в зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.  Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием. подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.  Правила техники безопасности при занятиях чир спортом. Краткие сведения о спортивных травмах. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах.
	История развития и современное состояние чир спорта.	≈ 40/64	сентябрь	История зарождения и развития чир спорта на международной арене и в России.  Тенденции и перспективы развития чир спорта. Терминология чир спорта.

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.	≈ 40/64	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
Психологическая подготовка.	≈ 40/64	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Режим дня и питание обучающихся.	≈ 40/64	октябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Основы спортивного питания.
Гигиенические знания, умения и навыки.	≈ 40/64	октябрь март	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.
Строение и функции организма человека.	≈ 40/64	ноябрь апрель	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.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	≈ 40/64	декабрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Физиологические основы физической культуры.	≈ 40/64	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники обучения. Правила соревнований.	≈ 40/64	январь май	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.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.	≈ 40/64	февраль	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	≈ 40/64	апрель	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Правила судейства, организация и проведение соревнований.	≈ 40/64	май	Разбор и изучение правил соревнований. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Классификация спортивных соревнований. Обязанности и права участников спортивных соревнований.
История возникновения олимпийского движения.	≈ 40/64	май	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	≈ 40/64	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		<i>Педагогические средства восстановления:</i> рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.

			<p><i>Психологические средства восстановления:</i> аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.</p> <p><i>Медико-биологические средства восстановления:</i> питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>
--	--	--	---