

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа – спортивно-оздоровительный комплекс»  
г. Усть-Катав

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКУ ДО «СШ-СОК»  
г. Усть-Катав

\_\_\_\_\_ А.А. Усик  
(подпись) (инициалы, фамилия)  
\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта ЧИР СПОРТ**

**Программа разработана на основании:** Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18 ноября 2022 г. № 1016, «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Чир спорт»

### **Срок реализации программы на этапах:**

Этап начальной подготовки – 2 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

### **Составители:**

Колмогорцева Ирина Ивановна - старший инструктор-методист

Князев Артем Вячеславович – инструктор-методист

Олейник Ирина Владимировна - тренер-преподаватель

г. Усть-Катав,  
2023

## ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт» (далее – Программа) на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта чир спорт (Приказ Министерства Sports Российской Федерации от 18 ноября 2022 г. № 1016) и является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного процесса в отделении «чир спорт» МКУ ДО «СШ-СОК» г. Усть-Катав.

Программа отвечает федеральным государственным требованиям, предъявляемым к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18 ноября 2022 г. № 1016).

**Цель Программы** – создание условий для достижения спортсменами максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой вида спорта «чир спорт» и требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности.

### **Задачи Программы:**

- организация тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовке, укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее лиц, проходящих СП или спортсмены);
- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва, в подготовке спортсменов высокого класса, организации и осуществления специализированной спортивной подготовки, участия лиц, проходящих СП спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации и Челябинской области

**Чир спорт** – это сложно-координационный вид спорта, сочетающий элементы танцев, гимнастики, акробатики.

По характерному признаку чир спорт – художественный вид спорта, т.е. вид, изначально нацеленный на создание зрелищности и пластической выразительности спортивных состязаний.

# **ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

## **Особенности и специфика тренировочного процесса в чир спорте.**

**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 учебно-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. При осуществлении СП устанавливаются следующие этапы и периоды:

- 1.**Начальный этап – (далее НП) – 2 года:** период первого года спортивной подготовки; период свыше первого года спортивной подготовки.
- 2.**Учебно-тренировочный этап (спортивная специализация) – 3-4 года:** период до 3 лет и период свыше 3 лет.
- 3.**Этап Совершенствования спортивного мастерства (без ограничений) – с** учетом динамики спортивных достижений и результатов выступлений в официальных всероссийских соревнованиях.
- 4.**Этап высшего спортивного мастерства (без ограничений) - с** учетом динамики спортивных достижений и результатов выступлений в официальных всероссийских и международных соревнованиях.

**СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ВОЗРАСТНЫЕ ГРАНИЦЫ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, ПО ОТДЕЛЬНЫМ ЭТАПАМ, КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1 - 2	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 - 4	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	11	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

**ОБЪЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

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

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

### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

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

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

### ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

### Рекомендации по организации психологической подготовки

#### Основные методы и приемы психологической подготовки

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения.

**Главный метод воздействия - убеждение**, воздействие на сознание спортсмена.

Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом.

Метод воздействия - косвенное внушение.

**Размышления**, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

В случае *предстартовой лихорадки и нетерпения выступить* (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае *предстартовой апатии* выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящее выступление. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

**Годовой учебно-тренировочный план**  
**СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**  
**В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ**  
**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	40 - 47	35 - 40	25 - 30	16 - 20	10 - 15	10 - 14
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20 - 25	20 - 30	20 - 30	30 - 35	20 - 25	20 - 25
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 2	3 - 4	6 - 8	8 - 10	8 - 11
4.	Техническая подготовка (%)	10 - 17	10 - 17	16 - 26	20 - 30	22 - 34	22 - 34
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 - 10	8 - 10	8 - 10	10 - 12	5 - 8	5 - 8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 2	2 - 3	3 - 4	5 - 6
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	1 - 2	2 - 3	3 - 5	4 - 6	4 - 6



## Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок (часы)

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

### План воспитательная работа.

Целью воспитательной работы тренера-преподавателя является формирование целостной гармонически развитой личности обучающегося. В занятиях с обучающимися следует уделять большое внимание воспитанию высоких моральных качеств человека, таких как любовь к Родине, чувство интернационализма, коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в воспитательной работе играет нравственное воспитание, в котором спортивная деятельность предоставляет большие возможности для

воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и других нравственных качеств.

Основным средством нравственного воспитания являются коллективные и групповые взаимодействия в процессе тренировки и соревнований, формирующие потребность в честном поведении, оказании помощи, контроля в решении задач, поставленных тренером-преподавателем.

Одна из необходимых задач в процессе занятий в спортивной школе состоит в том, чтобы спортсмены освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали. Нравственное сознание спортсменов воспитывается тренером-преподавателем с помощью методов убеждения, которые должны быть доказательными. Нельзя, например, убеждать, что для нравственного выполнения определенного сложного упражнения необходимо обладать настойчивостью, не имея практических доказательств. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Следует подчеркнуть, что проявление воли при преодолении неприятных состояний личности сменяется приятными переживаниями, являющимися большим стимулом волепроявления.

Действительным стимулом нравственного воспитания является поощрение спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков.

Виды поощрений могут быть следующими: похвала, благодарность и др.

Процесс нравственного воспитания отличается сложностью и многосторонностью.

Формирование личности юного спортсмена происходит под влиянием педагогических воздействий не только тренером-преподавателем, но и школы, семьи и общественности.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе в спортивной школе является тренер-преподаватель. В деятельности тренера-преподавателя необходима гибкая и многогранная система воздействий, которая создаёт возможность эффективного влияния на личность спортсмена. Тренер-преподаватель, используя различные по форме содержанию требования к спортсмену, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию, особенности характера спортсмена.

Важное значение имеет самовоспитание спортсмена – его сознательная деятельность, направленная на изменение своей личности. На личность влияет

спортивный коллектив, особое влияние оказывают родители, друзья, товарищи, пример педагога.

Самовоспитание спортсмена формирует личность спортсмена его активную жизненную позицию, способность противостоять пассивности. Наиболее распространенными способами и приемами самовоспитания являются самообязательства, самоотчет, самоанализ, самоконтроль, самооценка, некоторые приемы активной само регуляции эмоциональных состояний.

Одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя – воспитание качеств спортивного характера у спортсменов. Спортивный характер – это комплексное проявление особенностей личности. Чаще всего победы на крупнейших соревнованиях добиваются те спортсмены, которые обладают волей, настойчивостью и стремлением к победе.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Необычность их означает, что они максимальны для данного состояния спортсмена. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировки и участия в соревнованиях. Систематическая тренировка и регулярные выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена. В процессе тренировки предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.

Основными средствами и методами воспитания целеустремленности являются:

- расширение и углубление теоретических знаний. Спортсмены должны понимать, как ближайшие, так и перспективные цели тренировок;
- планирование занятий не только по объёму и интенсивности выполнения упражнений, но и в связи с конкретными целевыми установками на каждое занятие;
- оценка каждого занятия, учет его результативности, анализ ошибок и причин успехов в процессе тренировки.

Весьма важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, эти способности можно воспитать посредством систематического выполнения тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе учебно-тренировочных занятий со спортсменами необходимо уделять внимание интеллектуальному (умственному) воспитанию, которое реализуется в приобретении специальных знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, аутотренинга, медитации. Кроме этого, надо воспитывать умение объективно оценивать и анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развивать познавательную активность, творческие проявления в спортивной и трудовой деятельности. Интеллектуальное воспитание обеспечивается в форме лекций, семинаров, самостоятельной работы с книгой и т.д. Умственному развитию способствует совместная работа с тренером-преподавателем по разработке и уточнению перспективных, годовых и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом. Во всех этих случаях надо не только советоваться со спортсменами, но и привлекать их к принятию решений.

Необходимым компонентом формирования личности обучающегося является эстетическое воспитание. В спортивных школах оно осуществляется в самых различных формах.

К задачам эстетического воспитания спортсменов относятся:

- формирование эстетического отношения к окружающей действительности;
- развитие эстетических чувств, способностей и умение видеть прекрасное и создавать его в процессе занятий чир спортом;
- воспитание эстетических качеств: аккуратности, красоты движений, культуры поведения и общения;
- воспитание потребности делать прекрасное в спорте и жизни; - развитие эстетического вкуса и идеала.

Для решения этих задач должны использоваться не только общеизвестные средства, формы и методы эстетического воспитания (беседы по эстетике, посещение театров, выставок, знакомство с произведениями искусств), но и специфические, присущие лишь спорту (спортивная

атрибутика, символика, ритуалы, средства наглядной агитации и пропаганды, музыкального сопровождения, оформление систематических занятий и др.). Усиление внимания к вопросам эстетического воспитания спортсменов помогает поднять на более высокий уровень организацию учебно-тренировочного процесса.

### Календарный план воспитательной работы

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

		- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года

3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов.</li> </ul>	
--	--	---	--

## **ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ.**

### **Теоретическая часть**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; - ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся



соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать

субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Спортсмены	Вид программы	Темы	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие	Что такое допинг и допинг-контроль	Тренер-преподаватель	1 раз в год
		Последствия допинга для здоровья		1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в квартал
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		спортсмен	1 раз в год
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил». Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	
Учебно-тренировочный этап	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		спортсмен	1 раз в год

(этап спортивной специализации)	Антидопинговая викторина		Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		спортсмен	1 раз в год
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

### **ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТЕРМИНОВ**

**Антидопинговая деятельность** – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые

осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирной антидопинговой кодексом и (или) международными стандартами.

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

**ВАДА** – Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

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

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

**Запрещенный список** – список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** – любой метод, приведенный в запрещенном списке.

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

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** – период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора

проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

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

### **Планы инструкторской и судейской практики**

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

комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники выполнения элементов, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Спортсмены в группах совершенствования спортивного мастерства должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в крае.

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

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

### **Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.**

Планирование объема восстановительных средств определяется в годовых планах учебно-тренировочных занятий групп ГНП, УТГ, ССМ, ВСМ .

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

#### ***Пассивный отдых.***

Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

#### ***Активный отдых.***

После упражнений с большой нагрузкой часто бывает, полезен активный отдых, которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин. Специальные средства

восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

### ***Педагогические средства:***

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

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

### ***Психологические средства:***

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

К их числу относятся:

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

В начале и в конце года все группы проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (ГНП) является контроль за состоянием здоровья,

привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсмена, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

### **Программа углубленного медицинского обследования**

- Комплексная клиническая диагностика.
- Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
- Оценка сердечно-сосудистой системы.
- Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
- Контроль состояния центральной нервной системы.
- Уровень функционирования периферической нервной системы.
- Оценка состояния органов чувств.
- Состояние вегетативной нервной системы.
- Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата. Текущий контроль тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех учебно-тренировочных занятиях.



## **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

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

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

- состояние здоровья,
- уровень общей и специальной физической подготовленности,
- спортивно-технические показатели,
- освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с индивидуальными планами спортивной подготовки;
- освоение теоретического раздела программы,
- выполнение спортивных разрядов и званий, в соответствии с ЕВСК.
- результаты выступления на официальных всероссийских и международных соревнованиях.

#### **На этапе начальной подготовки, далее НП:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта чир спорт;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта чир спорт.

#### **На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта чир спорт; - формирование спортивной мотивации;
- - укрепление здоровья спортсменов.

#### **На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях; - поддержание высокого уровня спортивной мотивации; - сохранение здоровья спортсменов.

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

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

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

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

### **Режим учебно-тренировочной работы**

Учебно-тренировочный процесс в СШ осуществляется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки на этапе начальной подготовки,

учебно-тренировочном этапе и индивидуальными планами на этапах ССМ и ВСМ, рассчитанными на 52 недели.

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

- на этапе начальной подготовки – не более 2-х часов
- на учебно-тренировочном этапе – не более 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства– 4 часов;

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

### **Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки**

Порядок формирования групп спортивной подготовки по чир спорту определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

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

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

В случае если по результатам указанных медицинских осмотров спортсмену будут противопоказаны занятия чир спортом, СШ 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.

СШ обязана осуществлять систематический контроль за состоянием здоровья спортсменов, в том числе перед началом и непосредственно после окончания спортивных соревнований, в которых участвовали ее представители.

**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 учебно-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.

**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 «чир спорт»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой

всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «чир спорт»;

- 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.

### **Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Система контроля и зачетных требований в спортивной подготовке основана на контрольно – переводных нормативов по ОФП и СФП (далее КПН) и последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в СШ.

В свою очередь набор используемых в ОФП приемов основывается на особенностях развития необходимых качеств спортсмена, непосредственно влияющих на его результативность, приведенных в Таблице ниже

### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «чир спорт»**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние

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

*Цель контроля* - оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности. Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

*Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный:*

1. *Этапный* контроль позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа.

2. *Текущий* контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

3. *Оперативный* контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

*Оценка специальной физической подготовленности* складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости.

*Оценка технической подготовленности.* Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений. Контроль техники осуществляют визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность.

*Разносторонность техники* определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен и использует их в соревновательной деятельности. Контролируют число разнообразных действий и др.

*Эффективность техники* определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту. Эффективная техника - та, которая

обеспечивает достижение максимально возможного результата в рамках данного движения.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА "ЧИР СПОРТ"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "чир - джаз - двойка", "чир - джаз - группа", "чир - фристайл - двойка", "чир - фристайл - группа", "чир - хип-хоп - группа", "чир - хип-хоп - двойка", "батон - твирлинг - произвольная программа", "батон - твирлинг - произвольная программа - двойка", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (6 - 8 человек)", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (8 - 10 человек)"						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.6.	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	9	6
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "чирлидинг - группа", "чирлидинг - группа - смешанная", "чирлидинг - стант", "чирлидинг - стант - смешанный", "чирлидинг - стант - партнерский"						
2.1.	Прыжок в длину с места толчком	см	не менее		не менее	

	двумя ногами		110	105	120	115
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
2.3.	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	9	6
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее			
			10			
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "чир - джаз - двойка", "чир - джаз - группа", "чир - фристайл - двойка", "чир - фристайл - группа", "чир - хип-хоп - группа", "чир - хип-хоп - двойка"						
3.1.	Удержание равновесия. Стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног.	с	не менее			
			3			
3.2.	Лежа на животе, прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (упражнение "рыбка")	количество раз	не менее			
			10			
3.3.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее			
			1			
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "чирлидинг - группа", "чирлидинг - группа - смешанная", "чирлидинг - стант", "чирлидинг - стант - смешанный", "чирлидинг - стант - партнерский"						
4.1.	Прыжок в высоту за 30 с	количество раз	не менее			
			10			
4.2.	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее			
			90			
4.3.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги). Не менее одного шпагата	градус	не менее			
			135			
4.4.	Поперечный шпагат. Не менее одного шпагата	градус	не менее			
			135			
5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "батон - твирлинг - произвольная программа", "батон - твирлинг - произвольная программа - двойка", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (6 - 8 человек)", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (8 - 10 человек)"						



5.1.	Удержание равновесия. Стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног	с	не менее
			3
5.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее
			1
5.3.	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее
			90
5.4.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги). Не менее одного шпагата	градус	не менее
			135

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "чир - джаз - двойка", "чир - джаз - группа", "чир - фристайл - двойка", "чир - фристайл - группа", "чир – хип-хоп - группа", "чир - хип-хоп - двойка", "батон - твирлинг - произвольная программа", "батон - твирлинг - произвольная программа - двойка", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (6 - 8 человек)", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (8 - 10 человек)"				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,9	12,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,6	9,9

1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120

2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "чирлидинг - группа", "чирлидинг - группа - смешанная", "чирлидинг - стант", "чирлидинг - стант - смешанный", "чирлидинг - стант -

партнерский"				
2.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
2.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	12

3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "чир - джаз - двойка", "чир - джаз - группа", "чир - фристайл - двойка", "чир - фристайл - группа"

3.1.	Прыжок отталкиванием двумя ногами, сгруппировавшись - ноги согнуты вместе, колени прижаты к груди, с последующим выполнением прыжка в высоту отталкиванием двумя ногами с разведением их в прыжке на угол не менее 90°	количество раз	не менее	
			3	
3.2.	Исходное положение - стойка на всей стопе одной ноги. Вторая нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног	с	не менее	
			3	
3.3.	Исходное положение - лежа на спине. Поднимание туловища и ног в положение "сед углом", руки вперед, за 10 с (упражнение "складка")	количество раз	не менее	
			6	

.4.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке. Поднимание выпрямленных ног в положение "угол"	Кол-во, раз	не менее
			6
.5.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	сек	не менее
			5
.6.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног	Кол-во раз	не менее
			1
.7.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	Кол -во раз	не менее
			1
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "чир - хип-хоп - группа", "чир - хип-хоп - двойка"			
4.1	Исходное положение - сед, ноги врозь, угол между выпрямленными ногами не менее 120°. Наклон вперед, кисти рук находятся на линии стоп. Фиксация положения	с	не менее
			5

5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин  
 "чирлидинг - группа", "чирлидинг - группа - смешанная", "чирлидинг - стонт", "чирлидинг - стонт -  
 смешанный", "чирлидинг - стонт - партнерский"

5.1.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивания в высоту за 30 с	Кол-во раз	не менее	
			18	
5.2.	Исходное положение - упор на параллельных брусьях. Поднимание выпрямленных ног в положение "угол". Фиксация положения	сек	не менее	
			5	
5.3.	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее	
			180	360
5.4.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны - горизонтальная фиксация положения туловища (упражнение "ласточка"). Фиксация положения	сек	не менее	
			3	5
5.5.	Стойка на голове. Фиксация положения	сек	не менее	
			3	
5.6.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 50 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	сек	не менее	
			5	-

5.7.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 40 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	сек	не менее	
			-	5
5.8.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата. Фиксация положения	сек	не менее	
			5	-
5.9.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее двух шпагатов. Фиксация положения	сек	не менее	
			-	5
6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "батон - твирлинг - произвольная программа", "батон - твирлинг - произвольная программа - двойка", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (6 - 8 человек)", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (8 - 10 человек)"				
6.1.	Исходное положение - стойка на всей стопе одной ноги. Вторая нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног	с	не менее	
			3	
6.2.	Исходное положение - лежа на спине. Поднимание туловища и ног в положение "сед углом", руки вперед, за 10 с (упражнение "складка")	количество раз	не менее	
			6	
6.3.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее	
			1	
6.4.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в	с	не менее	
			3	5
	стороны - горизонтальная фиксация положения туловища (упражнение "ласточка"). Фиксация положения			

7. Уровень спортивной квалификации		
7.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
7.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

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

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "чир - джаз - двойка", "чир - джаз - группа", "чир - фристайл - двойка", "чир - фристайл - группа", "чир - хип-хоп - группа", "чир - хип-хоп - двойка", "батон - твирлинг - произвольная программа", "батон - твирлинг - произвольная программа - двойка", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (6 - 8 человек)", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (8 - 10 человек)"				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,9	11,3
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.40	6.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "чирлидинг - группа", "чирлидинг - группа - смешанная", "чирлидинг - стант", "чирлидинг - стант - смешанный", "чирлидинг - стант - партнерский"				

2.1.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.20	8.55
2.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	12
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "чир - джаз - двойка", "чир - джаз - группа", "чир - фристайл - двойка", "чир - фристайл - группа"				
3.1.	Прыжок в высоту отталкиванием двумя выпрямленными ногами с разведением в прыжке ног в положение поперечного шпагата (прыжок "той-тач"). Выполнение в темпе	количество раз	не менее	
			3	
3.2.	Исходное положение - стойка на носке одной ноги, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Руки разведены в стороны. Удерживание равновесия. Выполнение с обеих ног	с	не менее	
			4	
3.3.	Исходное положение - стойка на носке одной ноги, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Руки разведены в стороны, смена трех различных положений рук. Выполнение с обеих ног	с	не менее	
			1	
3.4.	Исходное положение - лежа на спине. Поднимание туловища и ног в положение "сед углом", руки вперед, ноги разведены в положение поперечного шпагата за 15 с (упражнение "складка")	количество раз	не менее	
			10	
3.5.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке. Поднимание выпрямленных ног в положение "угол"	количество раз	не менее	
			8	

3.6.	Исходное положение - лежа на	с	не менее	
	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		10	
3.7.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног	количество раз	не менее	
			1	
3.8.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее	
			1	
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "чир - хип-хоп - группа", "чир - хип-хоп - двойка"				
4.1.	Исходное положение - сед, ноги врозь, угол между выпрямленными ногами не менее 120°. Наклон вперед, кисти рук находятся на линии стоп. Фиксация положения	с	не менее	
			6	
5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "чирлидинг - группа", "чирлидинг - группа - смешанная", "чирлидинг - стант", "чирлидинг - стант - смешанный", "чирлидинг - стант - партнерский"				
5.1.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивания в высоту за 40 с	количество раз	не менее	
			22	20
5.2.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 30 с	количество раз	не менее	
			18	16
5.3.	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее	
			360	
5.4.	Исходное положение - упор на	с	не менее	



	параллельных брусьях. Поднимание выпрямленных ног в положение "угол". Фиксация положения		11	
5.5.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны - горизонтальная фиксация положения туловища (упражнение "ласточка"). Фиксация положения	с	не менее	
			5	7
5.6.	Стойка на руках. Фиксация положения	с	не менее	
			5	3
5.7.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 50 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее	
			5	-
5.8.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 40 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее	
			-	5
5.9.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата. Угол между ногами	градус	не менее	
			135	-
5.10.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее двух шпагатов. Фиксация положения	с	не менее	
			-	5



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

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

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

4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "чир - джаз - двойка", "чир - джаз - группа"			
4.1.	Исходное положение - стойка на носке одной ноги. Выполнение поворота вокруг продольной оси ("пируэт"). Вторая нога согнута вперед, и ее стопа касается колена опорной ноги. После завершения вращения выполнить прыжок в высоту отталкиванием двумя выпрямленными ногами с разведением в прыжке ног и рук в положение поперечного шпагата ("джазовый пируэт на 720° и прыжок "той-тач")	количество раз	не менее
			1
5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "чир - хип-хоп - группа", "чир - хип-хоп - двойка"			
5.1.	Исходное положение - сед, ноги врозь, угол между выпрямленными ногами не менее 120°. Наклон вперед, кисти рук находятся на линии стоп. Фиксация положения	с	не менее
			6

6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "чирлидинг - группа", "чирлидинг - группа - смешанная", "чирлидинг - стант", "чирлидинг - стант - смешанный", "чирлидинг - стант - партнерский"			
6.1.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивания в высоту за 40 с	количество раз	не менее
			22                      20
6.2.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 30 с	количество раз	не менее
			18                      16
6.3.	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее
			360
6.4.	Исходное положение - упор на параллельных брусьях. Поднимание выпрямленных ног в положение "угол". Фиксация положения	с	не менее
			11
6.5.	Исходное положение - стойка на одной	с	не менее

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

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

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЧИР СПОРТУ

СШ организует работу с лицами, проходящими СП в течение всего календарного года.

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

Максимальный состав учебно-тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности лиц, проходящих СП на учебно-тренировочных занятиях.

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), согласно табл. № 2 «Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по чир спорту».

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.

### Примерный годовой тематический план для этапа начальной подготовки первого года обучения

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая подготовка	0.5	0.5					0.5		1	0.5			3
Общая физическая подготовка	10	10	10	9	10	8	9	8	10	10	11	10	115
Специальная физическая подготовка	4	5	4	6	4	4	5	4	4	5	5	5	55
Техническая подготовка	3	2	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	39
Тактическая подготовка	1	2	1		1	1	2	2	2	1		1	14
Психологическая подготовка	1				0.5	2	1	1			0.5		6
Участие в спортивных соревнованиях													
Медицинские и медикобиологические, восстановительные мероприятия				0.5								0.5	1
Тестирование и контроль			0.5				0.5						1
Итого	19.5	19.5	19.5	19.5	19.5	18	21	18	21	19.5	19.5	19.5	234

### Примерный годовой тематический план для этапа начальной подготовки свыше одного года обучения

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая подготовка	1	0.5	0.5						1	1.5		1.5	6
Общая физическая подготовка	10	11	9	10	9	10	11	10	11	10	13	12	126

Специальная физическая подготовка	8	7	8	8	8	7	8	8	8	8	9	8	95
Техническая подготовка	5	4	5	5	4	4	5	4	5	4	5	4	54
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2					16
Психологическая подготовка	1	1		2	1	1	1	1	1				9
Участие в спортивных соревнованиях			1		0,5					1,5			3
Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия								0,5		0,5			1
Тестирование и контроль					1				1				2
Итого	27	25,5	25,5	27	25,5	24	27	25,5	27	25,5	27	25,5	312

### Примерный годовой тематический план для учебно-тренировочного этапа до 3 -х лет

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	12	11	11	13	13	13	12	12	13	12	17	14	153
Специальная физическая подготовка	12	11	11	13	13	13	12	12	13	12	17	14	153
Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
Теоретическая подготовка	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1			12
Тактическая подготовка	3	3	1	1	2		2	2	2	2		2	20
Психологическая подготовка	2	3	3	2			2	2	2	3		1	20
Участие в спортивных соревнованиях		2	3		2	1	3	2	2				15
Инструкторская и судейская практика	1	1	1			1	1						5
Медицинские и медикобиологические, восстановительные мероприятия			1		1		1		1	1		1	6
Тестирование и контроль	1			2					1				4
Итого	44	43	43	44	43	40	45	42	46	42	45	43	520

### Примерный годовой тематический план для учебно-тренировочного этапа свыше 3-х лет

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	10	11	11	11	11	9	9	11	11	11	14	16	135
Специальная физическая подготовка	18	20	19	21	19	20	21	20	19	21	23	23	244

Техническая подготовка	14	17	16	18	16	15	16	16	17	17	20	19	201
Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2			15
Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	35
Психологическая подготовка	3	2	1	1	3	1	3	1	3	1		1	20
Участие в спортивных соревнованиях	4	3	3	3	4	5	5	5	6	5			43
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2			2				14
Медицинские и медикобиологические, восстановительные мероприятия		3	3		3		3		2				14
Тестирование и контроль	2		2				1					2	7
Итого	58	62	61	60	62	56	63	58	65	60	59	64	728

### **Примерный годовой тематический план для этапа совершенствование спортивного мастерства**

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	13	10	13	13	13	11	13	13	13	13	18	13	156
Специальная физическая подготовка	22	22	21	22	22	19	22	21	20	22	27	20	260
Техническая подготовка	25	30	30	30	30	30	30	30	30	29	36	30	360
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Тактическая подготовка	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4		4	40
Психологическая подготовка	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2		1	19
Участие в спортивных соревнованиях	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	7	83
Инструкторская и судейская практика	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4		3	41
Медицинские и медикобиологические, восстановительные мероприятия	3	5	3	4	3	4	3	3	4	4		4	40
Тестирование и контроль	5	3		2			5	1	1				17
Итого	87	89	84	90	86	80	91	86	87	87	89	84	1040

### **Требования к условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "спортивная акробатика", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме второго тренера-преподавателя к работе с обучающимися также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, концертмейстеры, звукорежиссеры.

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

наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам,

занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238) <1>;

<1> С изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 N 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный N 67554).

### **ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

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

12.	Помпоны	штук	48
Для спортивных дисциплин "чирлидинг - группа", "чирлидинг - группа - смешанная", "чирлидинг - стант", "чирлидинг - стант - смешанный", "чирлидинг - стант - партнерский"			
13.	Лонжа страховочная универсальная	комплект	1
14.	Магnezница	штук	1
15.	Мат гимнастический (толщина не менее 10 мм)	штук	6
16.	Мат гимнастический (толщина не менее 40 мм)	штук	2
17.	Мостик гимнастический	штук	1
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	1
19.	Покрытие гимнастическое для гимнастического помоста (12 x 12 м, толщина не менее 35 мм)	комплект	1
20.	Стоялка гимнастическая	штук	2
Для спортивных дисциплин "батон - твирлинг - произвольная программа", "батон - твирлинг - произвольная программа - двойка", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (6 - 8 человек)", "батон - твирлинг - произвольная программа - группа (8 - 10 человек)"			
21.	Батон (хромированный стальной вал с различными размерами наконечников на разных концах)	штук	10
22.	Батут спортивный стандартный	штук	1
23.	Зеркало настенное (12 x 2 м)	штук	1
24.	Мат гимнастический (толщина не менее 10 мм)	штук	6

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
					кол-во	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество
1.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося								1
2.	Обувь спортивная для улицы	пар	на обучающегося								1
3.	Обувь спортивная, танцевальная для зала	пар	на обучающегося								1
Для спортивных дисциплин "чир - фристайл - группа", "чир - фристайл - двойка"											
4.	Костюм для выступлений	штук	на обучающегося								1
Для спортивных дисциплин "чир - джаз - группа", "чир - джаз - двойка"											
5.	Костюм для выступлений	штук	на обучающегося								1
Для спортивных дисциплин "чир - хип-хоп - группа", "чир - хип-хоп - двойка"											
6.	Костюм для выступлений	штук	на обучающегося								1
Для спортивных дисциплин "чирлидинг - группа", "чирлидинг - группа - смешанная", "чирлидинг - стант", "чирлидинг - стант - смешанная", "чирлидинг - стант - партнерский"											

7.	Костюм для выступлений	штук	на обучающ егося									1
Для спортивных дисциплин "произвольная программа", "произвольная программа двойка", "произвольная программа группа (6 - 8 чел)", "произвольная программа группа (8 - 10 чел)"												
8.	Костюм для выступлений	штук	на обучающ егося									1



## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### Список литературы:

1. Анцупов Е.А., Филимонова Г.С. Типовая программа по спортивной акробатике – М.: Советский спорт, 1991
2. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. - М.: ФиС, 2004.
3. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.; Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – М.: Академия, 2002.
4. Матвеев А. П. Физическая культура: Программа общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2006.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. - М., 2001.
6. Сапин М. Р., Брыксина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. пособие для студ. пед. вузов. – М.: Академия, 2002.
7. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007.
8. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для вузов/ Г. С. Туманян. – М.: Академия, 2006.
9. Управление методической деятельностью спортивной школы: научн-метод. Пособие / Н.Н. Никитушкина, И. А. Водяникова - М.: Советский спорт, 2012.-200с.

### 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>.